

初めての方も大歓迎です。ぜひご参加ください。

お知らせ

マスク着用、手指衛生、ソーシャルディスタンス確保、換気を意識して活動しています。ご協力をお願いします。



燃やせ体脂肪教室

※事前にご連絡ください。
参加費…無料



皆野教室

毎月第2・4木曜日 9:30~
会場…皆野町柔剣道場

ロコモ体操

(筋力アップ体操とウォーキング)

毎月第1・3木曜日 14:00~
会場…柳田集会所

影森教室

毎週火曜日 13:30~15:00
会場…秩父スポーツ健康センター

長瀬教室

毎月第2木曜日 13:30~
会場…長瀬中央公民館

各支部活動への参加ご希望の方は事前に組合員サポート課 渋谷(☎23-8124)までご連絡下さい。

無料法律相談：13時~

12/1(水) 秩父生協病院にて(☎23-1300)

※希望の方は電話にてお申込みください。

11月の診療体制のご案内 急きよ変更になる場合があります。【 】内は専門

診療受付時間		月	火	水	木	金	土
午前 8:30~12:00	内科	山田 昌樹 (院長)	吉野 隆之 *2 毎週 11 時~ もの忘れ外来 「予約制」	吉野 隆之	山田 昌樹 (院長)	山田 昌樹 (院長)	*1 6日:吉野・担当医 13日:村岡・担当医 20日:吉野・担当医 27日:村岡・担当医
		村岡 雷太	市川 篤 【呼吸器】	村岡 雷太	中林 公正 【腎・リウマチ】	村岡 雷太	
		市川 篤 【呼吸器】 (1日・15日)		野口 周一 【リハビリ】 (17日)	吉野 隆之	市川 篤 【呼吸器】	
(木:小児科) 9:30~12:00	胃カメラ 小児科			藤田 映輝		山田 昌樹 (院長)	*2 院長・吉野・村岡 医師は、総合診療 内科医です。
					横井 範子		
午後(火のみ) 14:30~16:30	小児科・ 冷え性外来		横井 範子				*3 土曜日の医師体制は輪 番制のため、急遽変更 となる場合があります。 予めご了承ください。
午後	*3 訪問診療	市川 篤 (1日・15日)	市川 篤			市川 篤	*2 もの忘れ外来は毎週火 曜日 11 時の予約枠を ご用意しています。「も の忘れ」が心配な場 合はまずはお電話でご 相談ください。
夜間 17:00~18:30	内科		村岡 雷太	吉野 隆之	山田 昌樹 (院長)		*3 通院が困難な方に対し ては医師が計画的にお 宅へ伺う在宅訪問診療 を実施しています。

※横井医師の漢方による冷え性外来を行なっています。ご希望の方は☎23-1300までお電話ください。

訪問診療も行なっています。 検査結果や薬の名前など用意しておきましょう。

※夜間・休日で受診やご相談がある場合はご連絡下さい。

※検査等できない場合は、他の医療機関に紹介させていただくこともございます。

入院時の差額ベッド代は
いただいております。

お宅までお迎えに伺う個別送迎を行っています。

利用を希望される方は、まずは受付までお電話ください。☎23-1300



医療、福祉にかかわらず、「困りごと」がありましたら、まずはお気軽に窓口へご相談下さい。 ※当院は無料低額診療事業を行なっております。

しあわせ

2021年
11月号
No.327

医療生協さいたま
秩父生協病院
〒368-0016 埼玉県秩父市阿保町1-11
☎0494-23-1300

秩父生協病院の理念

地域の人々とともに、利用者中心の安心・安全の保健・医療・介護サービスを提供します。

インターネットでの情報は 
又は、<http://www.chichibu-ch.or.jp/> です。

訪問看護・訪問介護・ケアプランなど介護のご相談は

- 生協ちちぶケアステーション
秩父市阿保町1-11 ☎0494-22-9902
- 小規模多機能型居宅介護生協花の木ホーム
秩父市上町1-12-11 ☎0494-25-2000
- サテライトながとろ
長瀬町本野上780-1 ☎0494-69-2380

インフルエンザ予防のために

昨年度は、季節性インフルエンザの流行がみられず、感染者数は極めて少ないレベルにとどまりました。今年度の流行の規模は不明ですが、感染予防の手立ての1つであるワクチンについて、生産量が昨年の使用実績には届かないため、接種が厳しい状況にあります。

秩父生協病院へのワクチン納品本数も昨年の7割弱となる予定です。そのため、厳しい決断となりますが、今年度のインフルエンザ予防接種は、基礎疾患を有して当院に定期通院されている75歳以上の方に限らせていただくことになりました。

接種対象から外れてしまった方には、本当に申し訳ありませんが、重症化リスクの高い方を最優先とさせていただくということで、ご理解をいただければと思います。

コロナウイルスの感染予防策はインフルエンザウイルスにも同様に有効です。基本的な感染予防策を続けていただき、冬の感染症流行期を乗り切っていきましょう。



外出後の手洗い 流水・石鹸による手洗いは体についたウイルスを物理的に除去するために有効な方法です。インフルエンザウイルスにはアルコール製剤による手指衛生も効果があります。

適度な湿度の保持 空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなるため、冬場の室内では、適切な湿度(50~60%)を保つことが重要になります。

十分な休養とバランスのとれた栄養摂取 体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日ごろから心がけましょう。

人混みや繁華街への外出を控える 感染流行期には高齢の方や基礎疾患のある方、妊婦、体調の悪い方、睡眠不足の方は、人混みや繁華街への外出を控えましょう。ワクチン接種の有無にかかわらず、飛沫感染防止のために外出時のマスク着用は継続しましょう。

お知らせ

- 環境ボランティア活動 病院周辺の草むしりを行います。
日時：11月27日(土)8:30~11:00 秩父生協病院組合員サポート室集合
※使い慣れた草刈り鎌や剪定鋏をお持ちの方はご持参下さい。
- フードパントリー 日時：12月18日(土)13:00~15:00 会場：秩父生協病院1階待合室



座ってできる健康体操⑤ むくみ

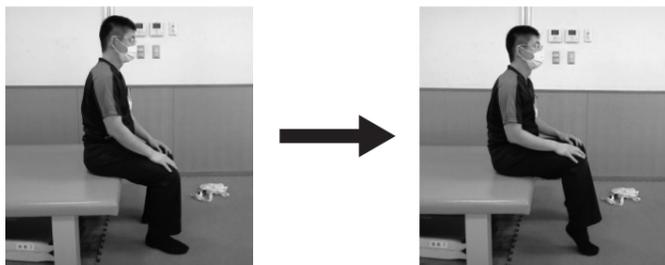


6回にわたり、リハビリ科が担当して「座った状態でもできる体操」のご紹介をしていきます。今回はむくみの改善につながる運動をご紹介します。

“むくみ”とは皮下組織に水分が溜まった状態のことです。様々な原因がありますが、要因の一つとして、筋力が弱まることでむくみが発生することがあります。

血液は、心臓から動脈を通り酸素・栄養を全身に送り届けています。届けた後に体の中で作り出された二酸化炭素、老廃物などを回収して静脈を通り心臓に戻ります。足を流れている血液は重力に対抗して、高い場所にある心臓まで戻らなくてはなりません。血液をうまく戻すことができないと足に血液が停滞してしまい、血管外に水分が流出してしまうことでむくみが発生します。

この足の血液を心臓まで送り返す役割を果たしているのがふくらはぎの筋肉です。ふくらはぎの筋肉が伸び縮みすることでポンプのように血液を心臓に送り返しています。そのため、ふくらはぎの筋肉が弱まったり、何らかのことで働かなくなったりするとむくみが発生しやすくなります。ふくらはぎの筋肉は腓腹筋・ヒラメ筋と呼ばれて、踵上げをするような時に働く筋肉です。リハビリでもむくみ予防のために筋力を下げないようにトレーニングしています。



ご自宅などでは、椅子に座って足を90°のところまで曲げた状態で踵上げを行ってみてください。動作をゆっくりと行うように意識して、10回1セットとして2セットを1日に3回からはじめてください。
(理学療法士：櫻井 良信)

DIY 院内探検 ちょこっとDIY③『外来掲示板』

「掲示板」といえば「画鋏」という世代は何歳くらいまでなのでしょう。秩父生協病院が建てられたのは2000年。当時は、ごく普通に掲示物は画鋏で止めていたので、院内の掲示板はそれにふさわしくコルクボードで作られていました。現在は、落下した時の危険性などから、病院内で画鋏が使用されることはありません。そのため、掲示物もコルクボードにセロテープなどを使って貼り付けていたのですが、貼ったり剥がしたりを繰り返すため、コルクがボロボロになってきていました。そこで、思い切って掲示板の全面リニューアル！シートを全て張り替えました。いつもの「工作の得意な職員」に登場していただいたのですが、今回ばかりは「ちょこっとDIY」の域をはるかに超える見事な仕上がりで、既製品を購入したようにしか見えません。



1階の診察待合エリアにある掲示板です。写真ではお伝えしきれないので、来院時に、是非、確認してみてください。

フードパントリー&医療・介護相談開催!

12月18日(土)13~15時
秩父生協病院 1階待合室

※食材受け取り希望の方は申し込みを(申し込み受付日時12/9~15日 14~16時30分)
☎23-1300

※医療・介護相談ご希望の方は申し込み時にその旨お伝え下さい。

食材提供も募集します!
賞味期限まで3ヶ月程度ある、未開封で常温保存可能なもの。提供いただける方は、秩父生協病院1階受付へお持ちください。

支部紹介⑧「はらや支部」

秩父地域で一番組合員が多い支部です。地域の仲間と共に健康と趣味を中心にスポーツ等で、健康で過ごせる活動にとりこんでいます。

町会は5町会。その中の1つの黒谷地区には、宝くじが当たるとのことでテレビ、マスコミ報道で有名になった聖神社があります。近くには、昔、自然銅を掘り出した露天掘り跡とされている遺跡があります。そんな事でお金が縁が深いので、あちこちで紹介されており毎日参拝者が来ています。

支部としてはグラウンドゴルフが一番盛んです。支部の中には8チームありそれぞれに頑張っています。支部の大会は年3回実施しています。

市のグラウンドゴルフ協会にも「生協はらや」として登録していて、大会などの機会があれば積極的に参加しています。

また、公民館活動として16種目の催し事が開催されていますが、スポーツ、習い事や趣味の有る組合員がその催しに多数参加し、楽しんでいきます。(はらや支部 支部長：山中 敬夫)



「日本通貨発祥の地」と書かれた記念碑

支部データ (はらや支部) 2021年8月現在

■地域	秩父市(大野原、黒谷)
■組合員数	1534人
■登録班数	8班
■機関紙配布数	1300部

シリーズ 私の推し筋⑥ 大腿四頭筋

当院のリハビリスタッフが、自分のおすすめの筋肉を紹介します。

私は体の中で大腿四頭筋という筋肉が好きです。一般的に太ももと呼ばれる筋肉になります。大腿直筋、外側広筋、内側広筋、中間広筋の4つの筋肉を合わせて大腿四頭筋といいます。大腿四頭筋は人体の中で最も大きな筋肉です。鍛えることにより筋肉量が増え、基礎代謝が上がりダイエット効果があるといわれています。

大腿四頭筋を強化するためには、ちぢぶお茶のみ体操(茶トレ)にもとり入れられているコーナースクワットが有効です。

屋内にある壁に背中を合わせ、そこから膝が前に出ないようにゆっくり腰を落としていきます。最初は少し腰を落とすところから始め徐々に腰を深く落としていきましょう。運動の目安としては10回程度行ったら1回休み、全部で2セット行うと良いでしょう。注意点として膝がつま先より前に出ないように気をつけましょう。膝を痛めてしまう要因となります。また、関節に痛みがある場合や痛みが出た時はトレーニングを中止して様子を見ましょう。痛みが治まらない時は病院を受診するようにしましょう。(理学療法士：辻 宣明)

