

お知らせ

緊急事態宣言に伴う組合員活動の制限についてのご案内

新型コロナウイルスの感染拡大防止の観点から、緊急事態宣言期間について組合員活動を休止します。感染拡大の状況によっては休止期間の延期も検討します。ご不便をおかけしますが、ご理解ご協力のほど、よろしくお願いいたします。



無料法律相談：13時～ 10/6(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。

9月の診療体制のご案内 急きょ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 4日:村岡・担当医 11日:吉野・担当医 18日:村岡・担当医 25日:吉野・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】 (6日)		野口 周一 【リハビリ】 (1日・15日)	吉野 隆之	市川 篤 【呼吸器】	
(木:小児科) 9:30~12:00	胃カメラ			藤田 映輝		山田 昌樹 (院長)	※院長・吉野・村岡 医師は、総合診療 内科医です。
	小児科				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				※1 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 (6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。 入院時の差額ベッド代は
※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。 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

なんでも相談窓口 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
9月号
No.325

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

健康診断はお済みですか？

長引くコロナの影響で、健康診断の受診率が低下しており、がんの発見などが遅れる可能性が指摘されています。また、仕事や生活のスタイルも変化を余儀なくされ、ストレスのかかる生活が続く中で、様々な心身の不調が出てくることもあります。大変な中ではありますが、ご自身の健康を守るために年1回は健康診断を受けるようにしましょう。国民健康保険・後期高齢者医療制度にご加入の方には、国保ドックがおすすめです。内容も豊富で、基本の検査からがん検診（腹部エコー検査、胃内視鏡検査など）まで受けられる上に、自治体の補助制度があるため、とても利用しやすい健診となっています。また、秩父郡市在住の方は、国保ドックとの選択制になっていますが、当院で特定健診を受けて頂くことができます。

健診のご案内 ～健康づくりの秋～



■国保ドック
内科診察、身体計測、尿検査、血液検査、心電図、眼底検査、胸部XP検査、便潜血2回法、腹部エコー検査、肝機能検査、食道・胃部XP検査(胃カメラへの変更可)
*33,000円相当

	自治体補助額	本人負担額消費税込10%
秩父市	¥28,000	¥5,000
皆野町	¥30,000	¥3,000
長瀬町	¥25,000	¥8,000
横瀬町	¥25,000	¥8,000

※自治体によって補助の対象となる年齢が異なります。

医療生協オプション検診

	組合員料金(税込)
動脈硬化	¥2,200
骨粗しょう症	¥1,100
前立腺がん	¥2,200
胸CT	¥11,000

上記以外にも、協会けんぽ健診、被扶養者対象の特定健診などを実施しております。加入されている健康保険組合によって健診内容が異なります。社会保険に加入されている方もぜひご相談下さい。健康診断は受診しただけでは意味がありません。健診結果で精密検査が必要と判断された場合は、必ず診察・精密検査を受けましょう。病気が早期発見されることで、早期治療につながり、治療期間の短縮や治療費の抑制にもつながります。(健診担当：田上 彩) ☎0494-23-1300

お知らせ

- 環境ボランティア活動は、お休みとなります。
- 献血 ご協力をお願いします。
日時：9月13日(月)15:00~16:30 会場：秩父生協病院



座ってできる健康体操③ 呼吸



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」のご紹介をしています。今月は呼吸に関係する運動をご紹介します。

呼吸は人間が生きるために必要な酸素を多く含む外気を肺に取り込み、二酸化炭素を排出する活動です。普段意識をしなくても行っていますが、実はこれも筋肉の働きによって行われていて、最も大きく関わるのは肋骨の下部を覆う横隔膜です。横隔膜も筋肉の一種で、これが収縮することで胸郭が広がり、空気が肺の中に取り込まれていきます。

座った状態で手をお腹の上に置き、息を吸ってみて手が前に押し出されるような感じがあれば、横隔膜を使った腹式呼吸ができています。逆にお腹が前に膨らまず、むしろ後ろに引っ込むようになってしまったり、お腹よりも胸と首の間あたりが引き上がるような呼吸になったりする場合は、横隔膜よりも別の筋肉が強くなっているかもしれません。首回りの胸鎖乳突筋や斜角筋、胸回りの大胸筋などは息を吸うときに補助的にはたらく筋肉ではありますが、呼吸で使いすぎると疲労してしまうことがあります。普段から横隔膜を使った腹式呼吸ができるよう練習してみましょう。



浅めに座った状態でお腹の上に両手を置き、お腹が膨らむのを意識しながら鼻からゆっくり息を吸います。しっかり息を吸い込んだら2～3秒程度息をとめて、今度は口笛を吹くように口をすぼめた状態で、ゆっくり口から吐いていきます。5回から10回くらいを1セットとして、一日2、3セットくらいからはじめてみてください。

原水爆禁止世界大会オンライン視聴会開催しました！

秩父生協病院では、広島・長崎で開催される原水爆禁止世界大会に、毎年、代表参加者を送り出してきました。コロナの感染収束が見通せない中、2021年の世界大会もオンラインで開催されることとなったため、病院内に会場を設定して視聴会を開催しました。

8月6日の朝の10時に世界大会が開会してから、夕方の18時に民医連「平和の波」交流会が終わるまで、盛りだくさんの企画にみっちりオンライン参加しました。日本全国から集まった参加者、海外からの参加者と直接会うことができない残念さがありますが、距離の問題などで、これまで大会参加を諦めていた方も、自宅や職場から参加することができます。コロナの影響で、大人数で集まって何かをすることが困難になり、平和の活動も制限を余儀なくされましたが、工夫次第で出来ることもあるし、オンライン開催の新しい可能性も感じる事ができました。



(事務長：宇田川 麗)

院内探検 ちょこっとDIY②『卓上パーテーション』

院内のあちこちの机に設置された感染対策のアクリルの仕切り板。

1年数か月前の最初の新型コロナウイルス感染拡大の時期のことです。飛沫感染防止のために大量の仕切り板をすぐに用意しなくてはならなくなりましたが、既製品は非常に高価な上に品薄であったため数を揃えるのが困難な状況でした。

そこで、工作の得意な職員が工夫して、アクリルボードとプラスチック段ボールを使って仕切り板を製作しました。大量に作れるように構造はシンプルに。手づくりなので微妙なサイズ調整も可能で、手先の器用な職員が集められ一気に必要個数を作り上げました。持ち運びや移動、清掃も簡単で、1年半近くたつ今も、しっかり活躍しています。



シリーズ 私の推し筋④ 腹筋群

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。

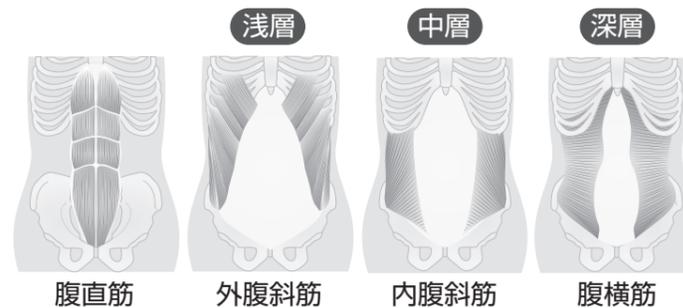
腹筋群は腹直筋・外腹斜筋・内腹斜筋・腹横筋の4層構造になっています。これらの筋肉は体を曲げたり、回旋させたり、腹圧の維持をしたりするといった作用があります。胸郭や骨盤ともつながり、体の中心部で姿勢の安定を図り、手足をスムーズに動かすためにも重要な筋肉です。

例えば、立ち上がり動作は足に注目が行きがちですが、この腹筋群がしっかり働き、体の軸が安定することで、足の筋肉にも力が伝わりやすくなり動作がしやすくなります。

私はこのような働きの一助となっている腹筋群を推したいと思います。

腹筋群のトレーニングとしては『寝転がって両足を浮かせて5秒間浮かせたままにして戻す』という方法をおすすめします。

下腹部のトレーニングとなるため緩んだお腹には効果的です。目安としては5回×2セット程度



行えると良いでしょう。腰痛がある方は片方の足だけ上げるようにしてください。慣れてきて腰の痛みがなければ両足にチャレンジしてみてください。腰が痛くなる場合は運動を中止してください。痛みが1週間程度続くようであれば受診してください。

(理学療法士：須知 大輔)

支部紹介⑥「大田尾田蒔支部」

大田小学校、尾田蒔小学校の二つの小学校区を活動地域とする支部です。大きな工業団地もありますが、秩父地域の米どころともなっています。一昨年までは年2～3回健康料理教室を行っていました。栄養士さんと調理師さんに献立作りや料理教室の講師になって頂きました。

最初は減塩料理にとりくみ、薄味でも美味しい料理を作りました。最近ではフレイル予防として、たんぱく質の上手な取り方を学習して、それを実践する調理にチャレンジしました。

昨年コロナ禍で行った料理教室では、調理後にみんなで食べることはせず、お弁当にして持ち帰って頂くよう工夫をしました。

支部まつりには地域の皆様のご協力を頂き、前日から準備をして、ちらし寿司と豚汁を作り、参加者からは大好評でした。

新型コロナウイルスの影響で支部まつりや農産物直売所前での健康チェック、バスハイクなどが出来ない状態ですが、少人数でのエコバック作りやシトラスリボン作りと配布、ウォーキングなど、できることから少しずつやっつけていこうと計画しています。(大田尾田蒔支部 支部長：多比羅 昌子)



健康料理教室

支部データ (大田尾田蒔支部) 2021年6月現在

■地域	秩父市 (寺尾・田村・小柱・蒔田・伊古田・品沢・太田・堀切・みどりが丘)
■組合員数	1032人
■登録班数	6班
■機関紙配布数	652部