

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~

1/5(水) 秩父民商事務所にて(☎23-8154)

※希望の方は電話にてお申込みください。

## 12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 4日:吉野・担当医 11日:村岡・担当医 17日:吉野・担当医 25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	
(木:小児科) 9:30~12:00	胃カメラ 小児科	市川 篤 【呼吸器】 (6日・20日)		野口 周一 【リハビリ】 (1日・15日)	吉野 隆之	市川 篤 【呼吸器】	※院長・吉野・村岡 医師は、総合診療 内科医です。
				藤田 映輝		山田 昌樹 (院長)	
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・20日)	市川 篤			市川 篤	
夜間 17:00~18:30	内科		村岡 雷太	吉野 隆之	山田 昌樹 (院長)		※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。

※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  
いたっておりません。

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  
12月号  
No.328



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

## 年末増資のお願い

秩父生協病院では、毎年夏と冬に期間を設けて、利用される組合員の方に、お預かりしている出資金を増やしていただく“増資”のお願いをしています。

たまたま誤解されている方がいますが、出資金は会費や寄付とは違い、お預かりしているお金です。利子等はずきませんが、医療生協を脱退するときには全額返金されます。

長引くコロナ禍で経営的に厳しい状況が続く中でも診療を守り、必要な設備投資も行なって、地域医療を守りつづけることができるのも、組合員の出資金があるからこそです。

「安心して医療・介護を受けたい」「健康で長生きしたい」という組合員の願いのもと、一人では解決できない問題をみんなの力で改善につなげていくために生協は活動をしています。

12月の1ヶ月間、外来や病棟、通所リハビリなどあちこちで声かけをさせていただくと思いますが、是非、増資へのご協力をよろしく申し上げます。(事務長:宇田川 麗)



## 年末年始休診のお知らせ

12/30(木)~1/3(月)まで休診とさせていただきます。2022年は1月4日(火)から、診療開始いたします。

火	水	木	金	土	日	月	火
12月28日 通常診察	12月29日 通常診察(午前のみ)	12月30日 休診	12月31日 休診	1月1日 休診	1月2日 休診	1月3日 休診	1月4日 通常診察

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：12月25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  
※必要な方に食材をお分けしています。12/15までに☎23-1300へお申し込み下さい。



## 座ってできる健康体操⑥ 膝



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」のご紹介をしてきました。最終回となる今回のテーマは膝です。

皆さんは膝の痛みに悩まされることはありませんか？

膝関節の痛みの一因として、太ももの筋肉が弱くなることで痛みが出る事があります。

膝関節を支える上では、大腿四頭筋という脚の中で最も大きい筋肉が、膝の骨に負担を掛けずに体重を支えています。加齢や運動不足などでこの筋肉が弱くなってくると、膝関節の軟骨に負担が掛かかってきます。そして、軟骨がすり減ってしまうことで骨同士が直接当たることとなります。

骨同士が直接当たってしまうと疼痛が起こり、さらにすり減ることで足の変形などにも繋がり、変形性膝関節症という状態になります。こうなると痛くて歩けない、立てないなどの状態となる方もいます。

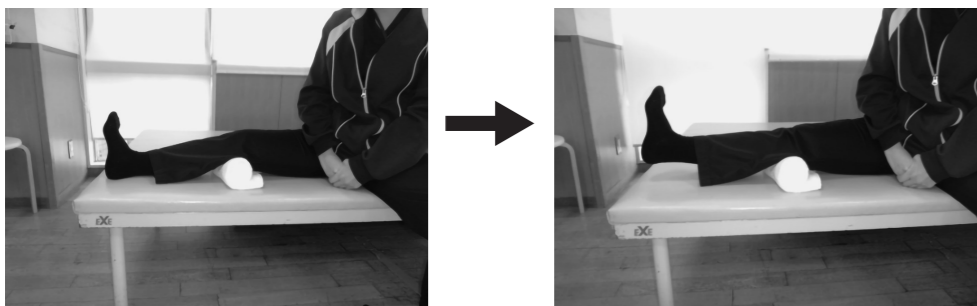
このような事態を引き起こさないためにも、先に出てきた大腿四頭筋を鍛える必要があります。

大腿四頭筋のトレーニング方法としてパテラセティングというトレーニングがあります。このトレーニングは膝関節に負担をかけずに筋力強化ができます。

まず、バスタオルを1枚用意して、そのバスタオルを写真のように巻いてみてください。巻いたら膝の裏にタオルを入れて、そのタオルを膝裏で10秒間押しみましょう。そうすると、大腿四頭筋に力が入ると思います。この時に注意することは、つま先を真上に向けておくことです。

最初は10秒を10回程度にして慣れてきたら徐々にセット数を増やしてみてください。(理学療法士：櫻井 良信)

最初は10秒を10回程度にして慣れてきたら徐々にセット数を増やしてみてください。(理学療法士：櫻井 良信)



## 家でできる介護食① 食材を食べやすくする工夫

食事は生活の中の楽しみの一つですが、人間は加齢とともに、噛む力が弱くなったり唾液の分泌が減り飲み込みにくくなったりします。だからといって、食べやすい食品ばかり食べるようになると栄養バランスが偏ってしまうので、工夫をして色々なものを食べる必要があります。

### 噛みやすくする工夫

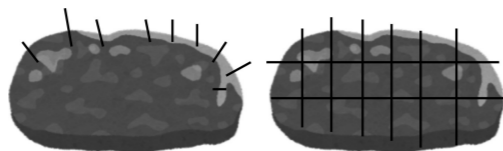
① やわらかい食材を選ぶ

- 肉…適度に脂身のある部位
- 魚…加熱しても身のしまらない種類(カレイ、たら、メカジキ、むつ)
- 葉野菜…やわらかい葉先を使用する

② やわらかくなるまで加熱する

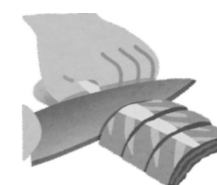
③ 切り目を入れる。食べやすく切る

- 肉
  - ・筋を取り除き、たたく
  - ・切り目を入れる
  - ・噛み切りにくい部分(皮など)を取り除く



### ●野菜

- ・野菜の繊維を断ち切るように切る、切込みを入れる
  - ・トマトやナス、南瓜などの皮は、むくか、切り目を入れる
- ④炒め物にするときは、一度材料を茹でておく



### 飲み込みやすくする工夫

～口の中で食材をまとめたり飲み込んだりするのを助けます～

- ①食材は煮崩れるくらいに加熱し、舌と上あごでつぶせるくらいにやわらかくする。
- ②煮汁を多めに調理する。あんかけにする
- ③とろみのついた和え衣で和える(練りごま和えや白和え)
- ④パサパサ・カリカリするものはしっとりさせる

- トンカツ→カツ煮
- パン→フレンチトースト

食べやすくする調理のポイントを押さえて、食事を楽しみましょう。(管理栄養士：松本 紀美子)



## 支部紹介⑨「影森浦山久那支部」

影森中学校の通学区である影森、浦山、久那が活動地域となっています。

不動産関係業者曰く「今、影森が人気です」とのこと。

この言葉どおり、分譲地や新築の家、建築中の家が目立っているのが影森地区です。このためか、秩父市の中では、高齢化率の低い地域(若い人が比較的多い)になっています。

班活動が活発に行われていた10数年前と比べ、今や活動スタイルが変わってきており、活動内容は毎月開催の運営委員会で話し合わせ、実行されてきました。

バスハイク、健康チェック、笑いヨガ、健康体操、ハイキング、健康講座、こども食堂、憲法カフェ、味噌づくり…

なかでも“味噌づくり”は、毎年3月に行われている恒例行事になっています。今年は4グループ22名が参加し、コロナ禍であっても密を避けながら、楽しくやってきました。

味噌の材料には、地元調達の大豆と米を使用します。米から米麴を作ることを含め、3日間の工程で仕込まれ、12月の仕上がりを楽しみに9ヶ月ほど待ちます。

新型コロナウイルスの感染拡大の影響により、活動内容の見直しが求められています。当面、ミューズパーク“うおーキング”やパソコン教室を、少ない人数でもコツコツやっしていきたいと考えています。

(影森浦山久那支部 支部長：石井 久義)



八千穂高原バスハイク

支部データ(影森浦山久那支部支部) 2021年9月現在

■地域	秩父市(上影森、下影森、浦山、久那、和泉町)
■組合員数	992人
■機関紙配布数	794部