

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～

2/2(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。

1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 8日:村岡・担当医 15日:吉野・担当医 21日:村岡・担当医 29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	
(木:小児科) 9:30～12:00	胃カメラ 小児科	市川 篤 【呼吸器】 (17日)		野口 周一 【リハビリ】 (5日・19日)	吉野 隆之	市川 篤 【呼吸器】	*2 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				*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 (17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

2022年
1月号
No.329

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

2022年
新年にあたって



院長 山田昌樹

新型コロナ感染・気を緩めず、感染予防の継続を

コロナ禍もいったん落ち着きそうな感じですが、諸外国の例を見ると、抗体価の低下とともに感染が再拡大している国も多く、油断することなく、感染防止継続と3回目のワクチン接種を進め、緊急時対応できる準備を続けましょう。

2回のワクチン接種後、細胞性免疫があるため重症化を防ぐ効果はある程度残っていますが、体内の抗体価が次第に減少し、再び感染する可能性があります。このため、3回目の接種が計画されています。

感染力が強いと報道されている新しい変異株「オミクロン株」も警戒しましょう。再感染しても症状が軽く、知らない間にウイルスを排出し、感染拡大につながる可能性があります。人と会うときはマスクの着用、手洗い、適度な換気（寒い時期は密閉された空間が増えるので注意）など感染予防を継続しましょう。

フレイルを防止し「住んでいるだけで健康になれるような地域」を作っていきましょう！

感染防止のため閉じこもり生活となり、運動不足が進み、人との交流も減り、フレイルの進行が見られます。「コロナ太り」となった方も多いでしょう。「フレイル予防」が大切です。

踵の上げ下げ、ゆっくり椅子に座り立ち上がる、台所のシンクにつかまっのスクワット、テレビや音楽を聴きながらの足踏み、片足立ちでのバランス運動など、家中で簡単に出来る運動を工夫しましょう。天候のよいときは、「3密」を避けて外での運動もやりましょう。

電話による声かけや LINE 等の音声通話やビデオ通話などの活用も進んできていますが、まだ機器の操作に慣れない方も多く、気軽に相談・援助できる社会的サポートも必要です。

新型コロナ感染は、社会的弱者を直撃し、格差の拡大、分断をもたらしました。互いに助け合い、力を合わせて安心できる地域をつくる「医療生協」はますます大きな役割が期待されています。

新型コロナを経験し、これまでとは違った生活様式が求められます。気候変動への対応も必要です。経験を踏まえ、それぞれの地域で、多様な資源を活かし、様々な人が協同しながら地域の実情にあわせて、「住んでいるだけで健康になれるような地域」を作っていきましょう。

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：1月22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：1月22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。1/19までに☎23-1300へお申し込み下さい。



家庭でできる介護食② 誤嚥防止の工夫

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、嚥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。

飲み込みやすくするためのポイント

①ツルンとさせる

口の中に食べ物が残るような方は、ゼリーなどで飲み込むようにしましょう

②まとまりをよくする・口の中でばらけるのを防ぐ

- ・マヨネーズやオールドレッシングなど油性のソースで和える
- ・刻んだ食材+だし・スープのとろみを混ぜ合わせる
- ・食材にあん風のとろみをつけると、ばらつかず、喉ごしもよくなる

③さらさらした液体には「とろみ」をつける

水分でむせる傾向のある方は、お茶や汁物などの液体にはとろみをつけましょう。

※とろみの程度は個人差があります。



とろみ調整食品の使い方

食品の温度に関係なく、簡単にとろみづけができるとろみ調整食品を使用すると便利で、安全です。

①液体をスプーンでかき混ぜながらとろみ調整食品を入れる。

②溶かしてからとろみの状態が安定するまで待ち(約2~3分)とろみの状態を確認する。

※とろみの強さはとろみ調整食品の使用量により調整できます。

とろみの強さは飲み込む能力によって、どろっとしたとんかつソース状が良い場合もあれば、さらっとしたポタージュ状が良い場合もあります。その方に適した強さに調整することが大切です。

ジャムのような硬さにするとべたつきが強くなり、口やのどに貼り付きやすいため、かえって飲み込み難くなります。

飲み込みが難しくなった方でも、様々な工夫でより安全に食事をすることができます。食事の不安や質問など、お気軽に病院のスタッフにご相談下さい。(管理栄養士：吉田 昭子)

作品展

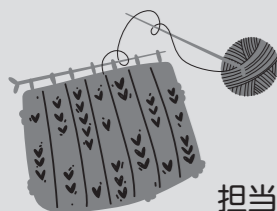
組合員と職員の作品展

開催期間：2022年2月16日～

28日午前中まで

開催場所：秩父生協病院 1階ロビー

※出展希望の方はご連絡下さい。



担当：水野・今野 ☎23-1300



Japanese Red Cross Society



埼玉県赤十字血液センター

※200ml献血は必要量のみとなります

助かる命がある!

あなたのその痛みが、あの人の心を和らげる。
あなたのその時間が、あの人の命をつなげる。
あなたのその行動が、あの人に愛を伝える。

2月4日(木) 受付時間 14:00～16:00

会場 秩父生協病院

LGBTQ学習会を開催しました

“LGBTQ”という言葉に耳にされたことはありますか?

「体の性と心の性が一致して異性を好きになる」という人を多数派として、それ以外の性的少数派を総称する言葉です。

医療や介護に携わる私たちにとって、個性や多様性の尊重というのは何よりも大切な命題です。今年度は医療生協さいたま全体で学習活動にとりこんでおり、その学習の一環として、YouTubeで公開されていた埼玉県の『LGBTQ県民講座』の視聴をしました。

私もLGBTQの基本的なことは理解しているつもりでしたが、動画の前半を見て、改めて性の多様性というものを実感しました。自分のことを男性と女性のどちらでもあるように感じる人、逆にどちらにも違和感を感じる人、さらに時の経過で感じ方が変化する人などなど…究極的には、人の数だけ性の形もあると言えるのではないかと思います。

動画の中では当事者の方達が多数登場されます。実際に顔を見て声を聞くと“トランスジェンダー(体の性と心の性が一致しない人)”という単語が、1人の人間を表す言葉として実感できて、文字だけの学習よりも胸に落ち、理解も深めることができました。

動画の後半では、LGBTQの方達をとりまく様々な課題として、差別的な態度で嫌な思いをした体験や、今の社会の中で苦勞していることなどにも触れられるのですが、医療福祉に関わるものも多くあり、とても耳の痛い話でした。同性パートナーへの対応や、男女別の病室、本名で呼ばれることでの問題など、改善を検討していかなければならないと感じました。

性の多様性が自然なものとして受け止められ尊重される環境というのは、それ以外の多様性や個性も認め合うことができる環境でもあると思います。まだまだ学ばなければいけないことは多くありますし、学習したことが行動に反映されなければ意味がありません。私たちの何気ない言動が誰かを傷つけたりしないように、誰でも安心して病院にかかってもらえるように、努力を重ねていきたいと思っています。(事務長：宇田川 麗)



支部紹介⑩「花の木支部」

花の木支部のエリアは7町。近戸町の空き家を借りて、つどいの家として活動しています。

絵手紙、ミニシアター、うたごえ、マイカルテ学習など、様々な活動をしてきましたが、新型コロナウイルスの影響を受け、つどいの家の移転もあり、思うような活動ができなくなっています。

2020年3月に、エリア内の上町に小規模多機能型居宅介護施設「花の木ホーム」がオープンしました。

お膝元の支部ということで、この花の木ホームの除草ボランティアをしたり、散歩の会をスタートさせたりしています。

新たに、秩父花の木交流センター(秩父市の指定管理として株式会社コミュニティネットが管理運営)を利用して、フレイル予防のためにココロン体操という健康体操を、新年から開始する予定です。健康チェックなども状況を見ながら始めて、徐々に活動を進めていきたいと考えています。

(花の木支部 支部長：原 秀美)



うたごえのつどい

支部データ(花の木支部) 2021年10月現在

■地域	秩父市(上町、東町、中町、本町、中村町、近戸町、別所)
■組合員数	1129人
■登録班数	3班
■機関紙配布数	8864部