

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。  
 感染拡大の状況によって、開催中止となることがあります。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～

5/13(金) 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。

**4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 2日:村岡・担当医 9日:吉野・担当医 16日:村岡・担当医 23日:吉野・担当医 30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】 (4日・18)		野口 周一 【リハビリ】 (6日・20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。  *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。
				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				*4 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。
午後	*3 訪問診療	市川 篤 (4日・18)	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)		*5 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  
**4月号**  
 No.332

発行 秩父生協病院 広報委員会

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

**花の木ホーム、3年目に入りました!**



「小規模多機能型居宅介護 生協花の木ホーム」は、利用者様・ご家族様、組合員の皆様や地域の方々のおかげで、2022年3月1日に開所から3年目を迎えることができました!

小規模多機能型居宅介護のサービスには、利用者様のご希望や生活の状況に応じた介護計画の作成・ご自宅への訪問・ホームへの日中の通い・夜間の宿泊といった介護サービスを、すべて一つの事業所で行うという特徴があります。

同じ花の木ホームの職員が、ご自宅でも、ホームでも、泊りの際にも関わられるため、認知症により多くの職員の顔や名前を覚えるのが難しい、という方でも安心です。

開所以降、新型コロナウイルス流行の影響で、地域へ皆で出かける事や地域の方をホームへお招きする事が難しい状況が続いていますが、花の木支部の組合員を中心に、花の木ホームの畑に花や野菜を植え、草取りなどの管理もしていただいています。おかげ様で、畑で採れた大根をみそ汁の具材にしたり、おやつの際にみそ田楽にしてお出ししたりするなど利用者様の食の楽しみに繋がっています。

また、特徴的な利用の仕方として、サービスを利用する時間をご本人の生活リズムや体調、介護をしているご家族様の状況に合わせて調整・変更し利用していただける事があります。

例えば「朝早く起きて出かけるのが大変」という方に対して、ゆっくりお昼前にお迎えに行く事や、ご家族の方が「今日は仕事が遅くまでかかりそう」という場合には20時頃までホームにいていただき夕食を提供する事や、場合によってはそのまま宿泊サービスを利用していただく等、ご要望に対して柔軟に対応しています。

様々なサービスを利用したいけれど、新しく色々な場所や人と関わるのは大変と感じる方や、自宅で過ごすことが大変になってきたが、施設に入るのはまだ早いかも、と悩む方には、使いやすい施設だと思えます。是非、一度、生協花の木ホームへご相談下さい!

(生協花の木ホーム管理者：武藤直輝)



節分の豆まき。感染対策のため外に出て行いました

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：4月23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：4月23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。4/15までに☎23-1300へお申し込み下さい。



薬のミカタ①

睡眠薬&安定剤 前編

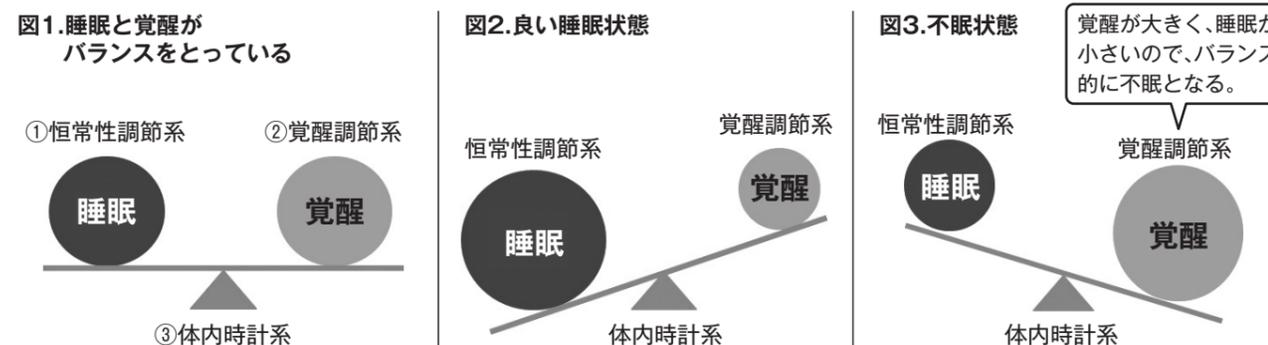
今月から対症療法でよく使用される薬について、薬の効果や効き方、注意する点を6回シリーズでご紹介していきます。

『睡眠薬はできるだけ服用しない方が良い』と医師や医療従事者から話があった方も増えてきていると思いますので、まず睡眠について考えていこうと思います。

私達の体内では、恒常性調節系・覚醒調節系・体内時計系がバランスをとって(図1)睡眠や覚醒のコントロールをしています。

【睡眠】が大きく、【覚醒】が小さくなり、【体内時計系】のバランスが睡眠に傾くことで眠ることができます。(図2)

しかし、【覚醒】が大きく、【睡眠】が小さい又は通常の大さのままになってしまうと、【体内時計系】のバランスが覚醒に傾き、眠れない状態になります。(図3)



夜に【覚醒】を小さく、【睡眠】を大きくするためには、まず生活習慣の見直しが必要です。

- ・毎朝、同じ時刻に起床する。
- ・日中に適度な運動をする。
- ・規則正しい食生活
- ・日中に日光を浴びる。
- ・毎晩、同じ時刻に布団に入る。
- ・睡眠環境を整える。(防音、遮光、快適な湿度・温度など)
- ・寝る前にカフェイン・アルコールを飲まない。
- ・寝る前に電子機器をいじらない。など

不眠になっている原因を考え、取り除いていくことが大切になります。また、年齢により必要な睡眠時間も変わります。10代前半までは8時間以上ですが、65歳では6時間と年齢を重ねるごとに適切な睡眠時間が短くなります。

睡眠・覚醒には GABA、オレキシン、メラトニンという脳内物質が関係します。

- ①恒常性調節系では GABA により、脳内の神経活動を抑え睡眠状態になります。
- ②覚醒調節系ではオレキシンの量が多いと覚醒状態になります。
- ③体内時計系ではメラトニンの量が夜に増えることで睡眠状態になります。

薬はそれぞれに作用して効果が出ます。薬の種類、薬の効き方、注意点を次号でご紹介します。(薬剤師：永友亜弥)

2月の生協病院ごはん

- ツナサンド
- スペイン風オムレツ
- ノンオイルサラダ
- ほうれん草のスープ
- チョコとベリーのムース



いきいき顔づくり①「唾液腺マッサージ」

顔に関わるエクササイズについて4回にわたってご紹介していきます。

皆さん、口の中は潤っていますか？唾液はただの水ではなく人間を健康に保つために大きな役割を持っています。

唾液の役割の一つは、物を食べやすくすることです。人間は食物を口の中に入れてあと、まず咀嚼をして歯ですりつぶしますが、この時同時に唾液を混ぜ合わせることで食物の形を食べやすい形態「食塊」にするはたらきがあります。また唾液自体にも食物を分解する酵素がふくまれているので、腸で栄養吸収をしやすくするはたらきもあります。

唾液のもう一つの役割は感染症予防です。口の中にはもともと細菌が存在していますが、乾燥するとこの細菌が増殖してしまいます。唾液は口腔内を潤すことで細菌の増殖を抑制し、さらに唾液自体に免疫機能があるので外から入ってきた細菌を除菌する効果もあります。

加齢などで唾液の分泌量が減少してしまうことがありますが、唾液が分泌される「唾液腺(耳下腺・顎下腺・舌下腺)」をマッサージで刺激することで分泌を促すことができます。まだまだ乾燥した日が続く中、感染症予防の一環として一度やってみてください。(リハビリ科：大田和成)



- 耳下腺マッサージ**  
耳たぶと奥歯の間あたりに指を当てて、10回程度ゆっくり回してください。
- 顎下腺マッサージ**  
顎の骨の内側の柔らかい部分を親指で押します。耳下から顎先まで5回くらいに分けて押す位置を動かします、1か所につき5回ずつ押し下下さい。
- 舌下腺マッサージ**  
両手の親指で、顎の下の柔らかい部分を上に10回程度押し上げて下さい。

2月末に消防訓練を実施しました。

年に2回必ず実施する訓練ですが、可能な限り実態に即した内容にして、様々な災害への対応能力を高めていきたいと思っております。



①非常通報装置の使用訓練。咄嗟の時に迷わず使えるよう、使用方法をみんなで確認します。



②水消火器による消火訓練。粉末消火器の噴射時間はわずか15秒程度。慌てず速やかに消火できるように訓練を重ねます。

職員募集 厨房のスタッフを募集しています。

病院の「食」を支えるメンバーとして働いてみませんか？

- ①**管理栄養士**  
雇用形態：常勤職員  
給与：(21歳の場合) 基本給 206,100円  
勤務時間：平日 8:30~17:00  
土曜 8:30~13:00  
※給食管理の経験のある方
- ②**調理員**  
雇用形態：非常勤職員  
給与：時給 960円~  
勤務時間：5:30~14:00、7:30~16:00、  
11:00~19:30 ※応相談  
勤務日数：週 2~4日 ※応相談