

お知らせ

初めての方も大歓迎です。
ぜひご参加ください。



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…柳田舞会所

燃やせ体脂肪教室

※事前にご連絡ください。
参加費…無料

影絵教室

毎週火曜日 13:30～15:00
会場…秩父スポート健康センター

自習術

毎月第2・4金曜日 18:00～
会場…原公民館
参加費…月1,000円

笑いヨガ

毎週土曜日 8:00～
会場…ミュージアスパーク噴水広場

宮野教室

毎月第2・4木曜日 9:30～
会場…皆野町柔剣道場

昼講教室

毎月第3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(☎23-8124)までご連絡下さい。

無料法律相談：13時～ 8/2(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。

7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	目	心	水	木	金	土
午前 8:30～12:00	山田 昌樹 (院長)	吉野 隆之	山田 昌樹 (院長)	山田 昌樹 (院長)	山田 昌樹 (院長)	※1日:村岡・担当医 8日:吉野・担当医 15日:村岡・担当医 22日:吉野・担当医 29日:村岡・担当医
(木・小児科) 9:30～12:00	市川 篤 (呼吸器) (3日・31日)	市川 篤 (呼吸器)	市川 篤 (呼吸器)	市川 篤 (呼吸器)	市川 篤 (呼吸器)	※院長:吉野・村岡 医師は、総合診療 内科医です。
午後(火のみ) 14:30～16:30	市川 篤 (呼吸器)	梅井 範子	梅井 範子	梅井 範子	梅井 範子	※1土曜日の医師体制は急 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 17:00～18:30	市川 篤 (呼吸器)	市川 篤	市川 篤	市川 篤	市川 篤	※2も忘れず外来は毎週火 曜日11時の予約枠を ご用意しています。7月 の忘れず外来の心電図診 察は必ず予約枠で診察を 相談ください。
夜間	市川 篤 (呼吸器)	市川 篤	市川 篤	市川 篤	市川 篤	※3連発が困難な方に対し ては医師が計画的に診 察を行う在宅訪問診療 を実施しています。

※梅井医師の薬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留意しておきましょう。

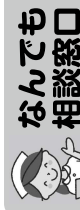
※夜間・休日で受診やご相談がある場合はご連絡下さい。

※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きます。

入院時の差額ベッド代は
いたたいておりません。

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



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。

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。

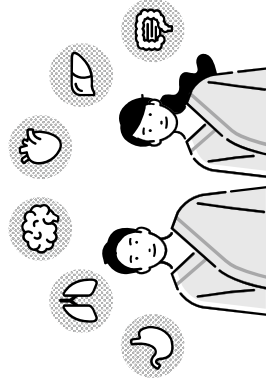
インターネットでの情報は 秩父生協病院 検索
又は、http://www.chichibu-ch.or.jp/ です。

健康診断はお済みですか？

秩父生協病院では、様々な種類の健康診断が受けられ
ます。

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おります。

また、秩父郡市在任の方は、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。



■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X線検査、便潜血検査2回法、腹部エコー
検査、肝機能検査、食道・胃部X線検査(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
秩父市	¥28,000	¥5,000
皆野町	¥30,000	¥3,000
長瀬町	¥25,000	¥8,000
横瀬町	¥28,000	¥5,000

※自治体によって補助の対象となる年齢が異なります。

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。

■医療生協オプション検査

	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
胸部CT	¥11,000

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：7月22日(土)8:30～10:00 秩父生協病院組合員サポーター室集合
※十分な熱中症対策をしてご参加下さい。

※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：7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。7/14までに☎23-1300へお申し込み下さい。



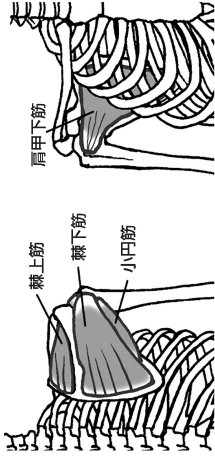
私の推し筋④ 回旋筋腱板

(第2種)

当院のリハビリスタッフがおすすめの筋肉を紹介します。

私の推し筋は「回旋筋腱板(かいせんきんけんばん)」です。

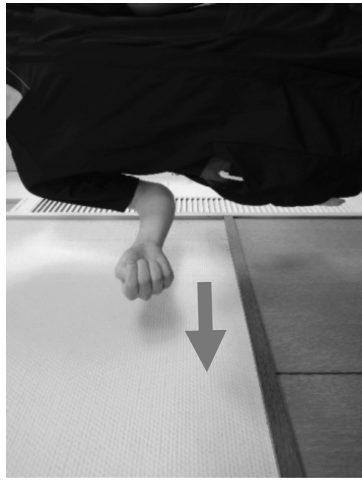
肩甲骨と上腕骨をつないでいる筋肉の総称で、棘上筋(きょくじょうきん)・棘下筋(きよつかきん)・肩甲下筋(けんこうかきん)・小円筋(しょうえんきん)の4つの筋肉から構成されています。複雑に動く肩関節に欠かせない筋肉ですが、深層にあり目立たなく、皆さんにも知ってもらえたら嬉しいです。



ローテーターカフ(回旋筋腱板)

回旋筋腱板は、さまざまな上肢の動きに関わり、肩関節の柔軟性を高めたり、安定させたりする役割があります。回旋筋腱板の筋力低下や機能不全がおおると、肩の痛みや可動域制限が生じ、四十肩・五十肩の原因にもなります。それにより、着替えや洗髪などの日常生活に支障をきたす事もあります。

様々なトレーニング方法がありますが、今回は壁を使います。



まず身体をまっすぐに保ち、壁から10cmほど距離を開けて壁に対して横向きに位置します。次に脇をしめて肘を90度に曲げます。そのまま肘を90度にキープしながら壁に向かって手を上げ、手の甲で壁を押すイメージで行います。このときに、体幹をまっすぐに保つ事と肘が身体から離れない様にする事で正しい動きで行えます。片方10秒保持を5回程度。とても地味な動きで、鍛えている実感がわきにくいです。筋力強化のためにぜひ行ってみてください。

(作業療法士:坂本 明香)

すこしお体験! ~味噌汁試飲会開催します~



秩父は埼玉県内でも塩分摂取量が多い地域と言われており、県内平均より心疾患・脳血管疾患による死亡率が高くなっています。減塩生活を目指し、塩分濃度の異なる味噌汁を試飲して、ご自宅の味と比べてみませんか?

日時: 7月27日(木) 11:00~12:00
場所: 秩父生協病院 1階待合室
内容: ①塩分量0.8gと1.4gの味噌汁飲み比べ
②塩分アンケート
③減塩レシピ・資料配布など

部門紹介① 医局

秩父生協病院の各部門について毎号紹介していきます。

秩父生協病院の常勤医師は3名。回復期リハビリテーション病棟、療養病棟をみながら、外来と訪問診療を行っています。山田院長は金曜日の胃カメラ、吉野医師はもの忘れ外来も担当しています。この他に、小児科や循環器科などの専門外来や当直等を担当する非常勤の医師が、13名います。



秩父生協病院の医療活動全体がカバーできるように、3名の常勤医師で手分けして病棟、外来、在宅の業務を分担しているため、普段は別々に動いていきます。そこで、週に1回、医局会という全員が集まる時間を設け、日常的に発生する診療関連の諸問題の検討、この間の病棟や外来の情報共有、最新の医療知識の学習などを行っています。

この3年間はコロナに翻弄される日々でしたが、少ない情報の中で対応が迫られる中、医局を中心に院内の全ての職種で連携して、1つ1つ決断し、前に進んできました。常勤医師は3名とも総合診療医なので、幅広い疾患に対応することができます。予防的観点から食生活や運動、喫煙、飲酒などの生活習慣についてのアドバイスも行いますし、社会的な困難を抱えている方には、相談員やケアマネージャー、地域の相談機関と連携しながらサポートを行っています。

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?

管理栄養士

雇用形態: 常勤職員
給与: 基本給 214,900円
(経験3年25歳の場合) 他諸手当あり
勤務時間: 平日 8:30~17:00、
土曜 8:30~13:00
勤務体制: 4週6休のシフト制
年齢: 50歳くらいまでの方



調理員

雇用形態: 非常勤職員 ※資格不問
給与: 時給 987円~
勤務時間: ① 5:30~14:00
② 7:30~16:00
③ 11:00~19:30 ※応相談
勤務日数: 週2~4日 ※応相談
年齢: 60歳くらいまでの方

埼玉建秩父支部の『ふれあい住宅デー』に参加しました。



秩父郡市内の8ヶ所での同時開催のため、各支部の組合員と秩父生協病院・生協ちちぶケアステーションの職員で手分けして会場に。



あいにくの雨模様でしたが、おしゃべりを交えながら楽しく健康チエックを行いました。