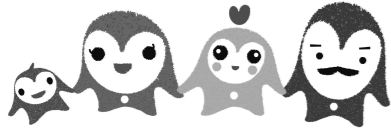


お知らせ

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)
8月はお休みします。
会場…柳田集会所

燃やせ体脂肪教室

※事前にご連絡ください。参加費…無料

影森教室

8/1, 8, 22 13:30~15:00
※8/15, 29はお休みします。
会場…秩父スポーツ健康センター

自彊術

(じきょうじゆつ)
毎月第2・4金曜日 18:00~
会場…原谷公民館
参加費…月1,000円

皆野教室

8月はお休みします。
会場…皆野町柔剣道場

長瀬教室

8月はお休みします。
会場…長瀬中央公民館

笑いヨガ

毎週土曜日 8:00~
会場…ミュージックパーク噴水広場



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~

9/6(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。

8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)
	胃カメラ	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	小児科	市川 篤 【呼吸器】 (7日・21日)		野口 周一 【リハビリ】 (2日・16日)	吉野 隆之	市川 篤 【呼吸器】
午後(火のみ) 14:30~16:30	小児科・ 冷え性外来		横井 範子			
午後	*3 訪問診療	市川 篤 (7日・21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)	

※1 土曜日の医師体制は輪番制のため、急遽変更となることがあります。予めご了承ください。

※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。

※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



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

2023年
8月号
No.348

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

「人生会議」してみませんか？

ACP(アドバンス・ケア・プランニング)という言葉を知ることがありますか？

あなたの大切にしていることや望み、どのような医療やケアを望んでいるかについて、自ら考えた上で、周囲の信頼する人たちと話し合うことを言います。

5年ほど前に「人生会議」という分かりやすい愛称が定められ、厚生労働省が音頭をとって、一般への普及を目指しています。

誰でも、いつでも、命に関わる大きな病気やケガをする可能性があります。そういった状況では、これからの医療やケアなどについて自分で決めたり、人に伝えたりすることができなくなることも多くあります。

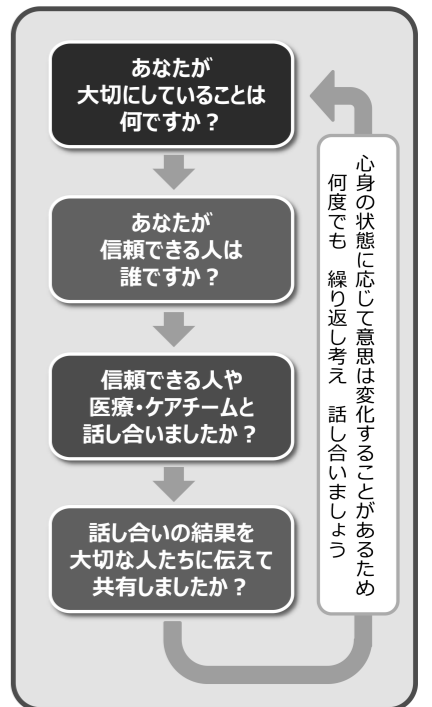
その場合は、ご家族が「あなたなら、たぶん、こう考えるだろう」と想像しながら医療チームと治療の方針を決めていくことになりませんが、その選択には常に迷いがつきまといまいます。そういった時に、ご家族などの周囲の方があなた価値観や気持ちをよく知っていることが、重要な助けとなるのです。

もしものときのための人生会議…

何か起こったときに家族の心の負担を軽くするために、最期をどう迎えたいか家族と相談しておきましょう。帰省のタイミングやお盆などの行事をきっかけにしてもよいかもしれません。明確な答えは出てこなくても一年に1回、話し合いをもつだけでも自身の考え方が伝わります。

一人暮らしで、そういった場をもつことが困難な方は、秩父生協病院にご相談下さい。ご本人の意思が活かされるようにするためにどうすればいいか、一緒に考えていきたいと思えます。

話し合いの進めかた(例)



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。

8月はお休みとなります。

●フードパントリー

日時：8月26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。8/18までに☎23-1300へお申し込み下さい。



シリーズ 私の推し筋⑤ **口輪筋**
第2弾

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。

私の推し筋は「口輪筋（こうりんきん）」です。
口のまわりについている筋肉ですが、顔の表情筋とつながっているため、表情を作るのに大切な筋肉となります。

「表情筋につながっていて笑顔を作ってくれるから」というのが、私が口輪筋を推す理由です。
コロナ禍で、日常的にマスクをつける生活が続き、口まわりを動かすことが少なくなっていますか？ 動かさないでいると口角が下がってしまったり、表情が乏しくなってしまうことも…

気になってしまったあなたへ。簡単なストレッチがありますのでご安心を！！
やることは「あ」と「お」の形をつくるだけ。簡単にできるオススメのストレッチです。

まず、口を縦に開けて「あ」の形を作り、「あ」の口のまま、唇を前に出して息を吐きながら「お」の形を作ります。これを10セット行うだけです。
他にも、スマホやテレビを見ている際に、口を閉じて、口の中で舌を回すこともストレッチになり簡単にできるためオススメです。皆さんも口輪筋を動かして表情豊かに過ごして行きましょう！（作業療法士：高坂 剛）



部門紹介② 療養病棟

今回は3階療養病棟の紹介をします。
療養病棟は35床。医学的な管理が必要なため自宅で暮らすのは難しく、ある程度の期間の入院が必要になるような方が多く利用されています。

入院している患者様は、自分で動くのが難しい方、経鼻経管栄養や胃ろうの方、中心静脈栄養といって点滴から栄養をとる必要がある方、褥瘡（寝たきりで動けないことで傷ができること）のある方、酸素や吸引（痰が自分で出せないために機械で痰をとること）の必要な方、常時心電図をつけて全身の状態を管理する必要がある方、癌の終末期の方などがいらっしゃいます。病棟には、医師、看護師、介護士、リハビリスタッフ、事務、栄養士、相談員が所属しており、連携して患者様の支援をしています。



最近では、自宅で急に体調が悪くなった方や、自宅で生活を長く続けるために短期間の入院をする患者様も、積極的に受け入れをしています。

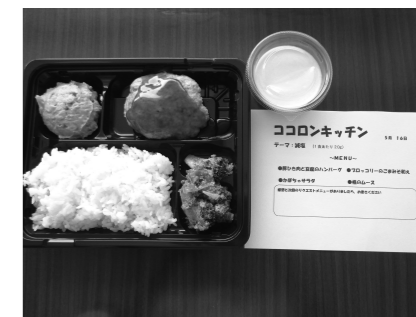
少しでも自分でできることを増やしたいと、患者様それぞれの好きなことや得意なことを聞き取り、クロスワードパズルや編み物をしたり、旅行の話をしてもらったり…。コミュニケーションがとれない患者様でも、声かけをして表情の変化や反応をみながらケアをしています。

医学的な管理の必要性から、退院後、自宅に帰るのではなく設備とスタッフ体制の整った施設に入られる方が多いのも事実ですが、療養病棟では、必ず自宅退院の道も検討しています。

これからも、一人一人のスタッフの声を大切に多職種で相談しながら、自宅に帰る支援を含め、様々なサポートをしていきます。
(療養病棟看護長：大山 浩子)

『健康弁当～減塩～』

- ◆メニュー 1食 塩分2.0g
- ・豚ひき肉と豆腐のハンバーグ
- ・ブロッコリーのごまみそ和え
- ・かぼちゃサラダ
- ・桃のムース



職員の健康づくりのとりくみで、食生活改善の一環として、『健康弁当～減塩～』を提供しました。
職員からは、「減塩食と感じなかった。味がしっかり付いていて満足」「すごくおいしかったです。週1回くらい食べたい」などの感想が寄せられました。
(栄養科：浅賀 真)

フードパントリー食材提供のお願い

毎月第4土曜日に開催されるフードパントリーで提供するための食材を集めています。
賞味期限まで3ヶ月程度ある、未開封で常温保存可能なものでお願いします。
提供いただける方は、秩父生協病院1階受付へお持ちください。



平和行進に参加しました

今年もヒロシマ・ナガサキの原爆投下の日に合わせて8月に開催される原水爆禁止世界大会に向け、全国で原水爆禁止国民平和行進が行われました。



秩父地域の行進日は7月11日。危険なほどの猛暑日となり、急遽行進はとりやめで集会のみとなりましたが、医療生協の代表として参加してきました。

秩父生協病院では、3年ぶりに職員が原水爆禁止世界大会に現地参加します。

国は莫大な予算をかけ軍拡の道を突き進んでおり、非常に緊迫した状況にあります。

コロナの感染拡大の影響で、この間は、はとふるコンサートなど平和に関する集まりも全く開けていませんでしたが、順次とりくみを再開し、危険な動きを止めるため多くの人と手を携えて頑張っていきたいと思います。(事務長：宇田川 麗)

職員募集

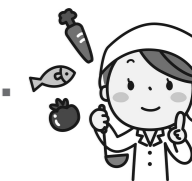
厨房のスタッフを募集しています。
病院の「食」を支えるメンバーとして働いてみませんか？

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



訂正 しあわせ7月号掲載の健康診断料金について誤りがありましたので、下記の通り訂正いたします。
ご迷惑をお掛けしましたこととお詫び申し上げます。
■医療生協オプション検診(組合員料金) 骨粗しょう症 【誤】 ¥1,100 → 【正】 ¥2,200