

# お知らせ

初めての方も大歓迎です。  
ぜひご参加ください。

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 原田  
(☎23-8124)までご連絡下さい。

## 健康太極拳

毎月第2・4水曜日 14:00~15:30  
※11月は第3・4水曜日に行います  
会場…秩父生協病院1階

## 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

毎週火曜日 13:30~15:00  
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

毎月第2・4木曜日 9:30~  
会場…皆野町柔剣道場

## 長瀬教室

毎月第3木曜日 13:30~  
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

無料法律相談：13時~

12/4(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。

## 11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:吉野・担当医 9日:村岡・担当医 16日:吉野・担当医 30日:村岡・担当医  ※院長・吉野・村岡 医師は、総合診療 内科医です。  ※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。  ※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。
		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	
		市川 篤 【呼吸器】 (18日)	野口 周一 【リハビリ】 (5日・19日)		吉野 隆之	市川 篤 【呼吸器】	
(木:小児科) 9:30~12:00	小児科			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				
午後	※3 訪問診療	市川 篤 (18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)		

※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

2024年  
11月号  
No.363

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

## ポッチャ大会開催しました!

9月に、3回目となる『秩父生協病院 親善ポッチャ大会』を  
開催しました。

今回から、地域の各支部の組合員もチームを組んで参加してもらい、全16チームでのトーナメント戦となりました。

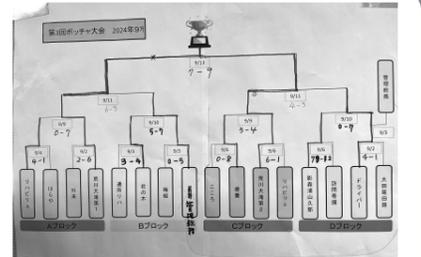
組合員も職員もポッチャ初体験の人がたくさんいたのですが、ゲーム中にめきめき腕を上げ(?)…楽しく試合を進めることができました。

激戦が続く中でも、荒川大滝支部から選出された2チームが、確かな  
力量で(地域のペタンクサークルで腕を磨かれているそうです)着実に  
コマを進め、決勝戦は何と同じ支部同士の対決となってしまいました!

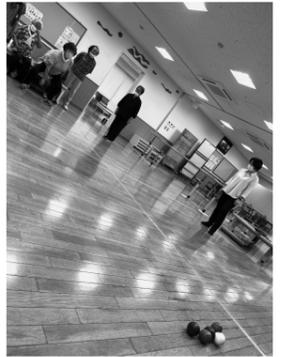
決勝戦は非常にドラマティックなゲーム展開となりました。  
秩父生協病院のポッチャ大会は、コートやルールなど色々と簡素  
化しており、ゲームも4エンド制にしています。第3エンドを終えた時  
点で、7-1で荒川大滝第2チームが大差でリードしており、優勝は確実に  
みえました。が…なんと!第4エンドに荒川大滝第1チームが6点と  
いう奇跡的な点数を上げ、7-7で勝負は延長戦にもつれ込みました。

そのままの勢いで押し切られるかと思いましたが、荒川大滝第2チームは冷静さを取り戻し、  
延長戦は積極的な試合運びで2点を獲得し、  
9-7で勝者となりました。

ポッチャは年齢や体力に関係なく楽しめる  
ゲームです。すでに次回大会に向けて練習を開始したチームもあります。今後も親善交流のため、息長く大会開催を続けていきたいと思いま  
す。(事務長 宇田川麗)



白熱のトーナメント戦



会場のリハビリ訓練室



大量得点となった第4エンド



優勝、準優勝の賞品とともに

## 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：11月30日(土)8:30~10:00 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：11月30日(土)13:00~14:00 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。11/22までに☎23-1300へお申し込み下さい。



シリーズ

# 実践紹介!生協10の基本ケア② 床に足をつけて座る

「生協10の基本ケア」は、利用者がその人らしい生活を取り戻すために生協が行う自立支援のためのケアです。今回から5回シリーズで、現場での実践のとりくみをご紹介します。

なぜ床に足をつけて座ることが大切なのでしょうか？

足裏に圧力がかかる生活をする事で、脳が目覚めた状態になります。しっかりと目覚める事で食事・排泄ができるようになります。寝たきり予防、日常の生活動作維持の為に、とても大切なことです。

入院中の患者様も、『日常生活がリハビリ』という考えの下、足を使って立ち上がる習慣を身につける中で、トイレやお食事などご自分でできることを増やしていきます

今回は、食事場面での実践例をご紹介します。

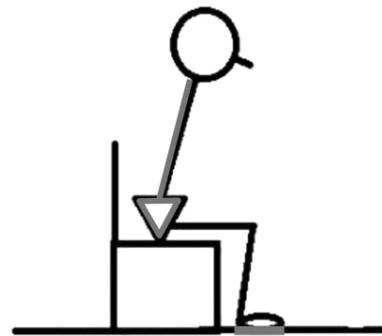
右の写真のように、車椅子のフットレストに足を乗せた状態のままだと、身体が後方に傾き机と身体の距離が離れてしまいます。さらに身体を過度に前傾させて食事を行うことになると、姿勢不良となりやすく嚥下機能の低下にも繋がります。

椅子に着座し床に足をつけることで身体の後方への傾きを防ぐことができ、机と身体の距離



を近づけることができます。また、腕を大きく前方に伸ばさなくても食事ができるため、背筋が伸び、良い姿勢を維持できます。これによりスムーズな食事摂取が可能となり、嚥下機能低下による誤嚥のリスクなどを軽減させることに繋がります。(10ケア推進委員会)

## 正しい座位とは



様々な生活場面で正しく座れることが重要!

- ・足裏が床面についている
  - ・骨盤が立って坐骨結節で座っている
  - ・背もたれから背中が離れ、前かがみになれる
- <食事>
- ・前かがみになり顎を引くことで誤嚥を防ぐ
  - ・安定して座ることで上肢が使いやすくなる
- <排泄>
- ・前かがみになることで腹圧がかかり排泄しやすい

→立ち上がりの準備姿勢となる!!

## インフルエンザワクチン予防接種のご案内

11月からインフルエンザ予防接種を開始しました。高齢の方、持病のある方などは積極的な接種をおすすめします。

ワクチンの在庫がなくなり次第接種終了となりますので、接種希望の方は必ず電話にて予約をおとり下さい。

《インフルエンザワクチン接種料金》(以下の条件の方) …1200円

- ①65歳以上の方
- ②60歳以上で身障手帳1級をお持ちの方
- ③秩父都市中学3年生の方 ※長瀬町、小鹿野町中学3年生の方は無料

## インフルエンザワクチン公費接種期間

2024年10月1日～2025年1月31日

※自費接種はワクチンの在庫があれば2月以降も実施します。

(①②③にあてはまらない方)

- ①医療生協組合員の方 ……3740円
- ②医療生協に加入されていない方 ……5500円

## リハビリバリエーション①

## ミラーセラピー

リハビリというと歩行訓練、立ち上がり訓練のようなものをイメージされる方も多いと思いますが、実際のリハビリでは、様々な道具を使用したりして、それぞれの方の状況に合わせたバリエーション豊かなトレーニングを行っています。

今回から3回シリーズで、一般的にはあまり知られていない少しユニークなリハビリを紹介していきます。

「ミラーセラピー」は、主に作業療法の中で行われ、脳梗塞などにより半身の麻痺の症状がみられた方に対して行うことが多いです。

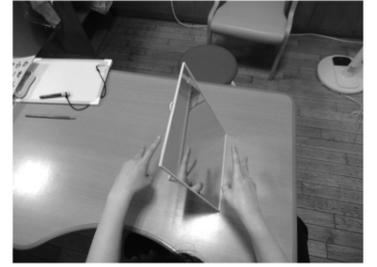
方法としては、普通の鏡(100円ショップなどで販売されているノートくらいの大きさの鏡)を体の正面にスタンドなどに立て置き、麻痺していない方の手を鏡側に置き、反対側に麻痺している側の手を置きます。鏡にその手が映ると思いますので、それを見ながらグーチョキパーなどの運動を行います。

すると、目の錯覚により、まるで麻痺している手が動いているかのように見えます。脳は患部の腕が問題なく動いていると錯覚し、脳内の腕の動きをつかさどる部分の働きが活性化する効果があるとされています。

効果は個人差がありますが、手の動きに変化がみられる方も多いため、リハビリスタッフが必要に応じて「ミラーセラピー」をリハビリの中に取り入れています。

作業療法には、薬物療法ほど施術と効果がはっきり出ないものもありますが、患者様の適正を見極めながら、患者様の身体機能の回復を最優先に考えリハビリを行っていきたいと思います。

(作業療法士 落合裕一)



## 職員募集

### 調理師

※入院患者、デイケア利用者へ提供する食事の調理

雇用形態：常勤職員

給与：(28歳の場合) 基本給 216,000円

勤務時間：①5:30～14:00 ②8:30～17:00

③11:00～19:30

休日：4週6休、リフレッシュ休暇4日、年末年始休暇5日

年齢：50歳くらいまでの方

福利厚生・手当：育児休暇・介護休暇、こども手当・住宅手当・年末年始特別手当など

### 調理員

※食材の下ごしらえや盛り付けなどの仕事。資格は不要です。

雇用形態：非常勤職員

給与：時給 1078円～

勤務時間：5:30～14:00 ※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



### 看護補助

※病棟のベッド柵等の拭き掃除などの仕事。資格は不要です

雇用形態：非常勤職員

給与：時給 1078円～

勤務時間：1日2～3時間程度 ※時間帯は応相談

勤務日数：週2～4日 ※応相談

年齢：60歳くらいまでの方

