

# 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  
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~

1/8(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。

## 12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 7日:吉野・担当医 14日:村岡・担当医 21日:吉野・担当医 28日:村岡・担当医  ※2 ※3
		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】 (2日・16日)	野口 周一 【リハビリ】 (3日・17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)	※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。
午後(火のみ) 14:30~16:30	小児科・ 冷え性外来		横井 範子				※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。
午後	※3 訪問診療	市川 篤 (2日・16日)	市川 篤			市川 篤	※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。
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。

ご自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  
12月号  
No.364

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

## 地域連携ミーティング学習会が開催されました

10月23日に秩父宮記念市民会館で、秩父地域の多職種連携を  
考える会主催の第19回地域連携ミーティング学習会が開催され  
ました。

秩父地域の多職種連携を考える会は、様々な病院や施設、薬局  
等に勤務する専門職の有志の集まりで、それぞれの専門職の資質  
向上と、多職種連携の促進を目標に運営しており、当院の山田院  
長が会長をつとめています。コロナ禍で長く活動を中止していま  
したが、今年7月に4年ぶりに学習会が再開されたところでした。

学習会は『緩和ケアについて 生きていること、生きていくこと、死んでいくこと』と題し、  
埼玉医科大学国際医療センター緩和医療科教授の内田望先生を講師にお招きして行いました。  
内田先生は、国保町立小鹿野中央病院の前院長で、軽妙な語り口、随所に笑いを交えた講演は  
よく知られています。

今回は、「がん」の話を柱にして、早いうちから緩和ケアを開始する必要性、人生の最期に向  
けた準備のしかた・向き合い方、大学病院などの高度専門医療機関と地域のかかりつけ医の連  
携の重要性などについて、笑い要素少な目で語っていただきました。

前回の心不全に関する講演でも『患者の日常生活・ライフスタイルをふまえ、多職種で連携  
し力を合わせてサポートしていくことが重要』ということ強く感じましたが、違うテーマで  
語られた今回の学習会でも、全く同じことを感じました。

今後、ますます罹患者が増えていくであろうがんと、絶対に避けては通れない死への向かい  
方について、知識をしっかりと学ぶことができ、それぞれ専門職としてやるべきことも見えてきた、  
大変有意義な学習会となりました。  
(事務長 宇田川麗)



地域連携ミーティング

## 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。  
12月はお休みします。
- フードパントリー  
日時：12月28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。12/20までに☎23-1300へお申し込み下さい。
- はーとふるコンサート  
日時：12月21日(土)13:30~15:00 会場：秩父生協病院1階ロビー  
※どなたでも自由に参加できます。秩父ウィンドオーケストラによる素敵な演奏をお楽しみ下さい。



### 年末年始の診療体制

12/29(日)~1/3(金)まで休診とさせていただきます。2025年は1月4日(土)から、診療開始いたします。

土	日	月	火	水	木	金	土
12月28日 午前診察のみ	12月29日 休診	12月30日 休診	12月31日 休診	1月1日 休診	1月2日 休診	1月3日 休診	1月4日 午前診察のみ

## リハビリバリエーション② メロディー・コンダクター

歩行訓練、立ち上がり訓練のような、一般的にイメージされるリハビリとは少し違ったユニークなリハビリを、3回シリーズで紹介していきます。

今回は、『メロディー・コンダクター』という道具？楽器？をご紹介します。初めて耳にする方も多いと思います。

簡単に説明すると、ピアノ等の楽器を弾くことが出来なくても、歌詞が書かれた楽譜をメロディーコンダクターに設置し、文字の部分に指で押していくと音が鳴り…その作業を続けると一曲弾けるという装置です。主に「音楽療法」の際に使っています。

音楽療法では、歌を歌うことにより、その歌が作られた時代を思い出し、その時に感じたこと、打ち込んでいたこと等も思い出します。意識の活性化、認知機能の活性化に役立つと言われております。「歌は世に連れ、世は歌に連れ」等と言われたりもしますが、音楽を治療に使うことの効果は認められています。

この音楽療法の際に、治療者がピアノ等の楽器を弾ければ良いのですが、全員が楽器が弾ける訳ではありません。私自身もピアノ等の楽器は弾けませんが、このメロディー・コンダクターがあれば、百人力！自在に曲を弾くことが出来るのです。

人によって合う合わないはありますが、あまり表情が無かった人がニコニコしながら歌を歌っていたり、思い出の歌を聞いて涙を浮かべながら音楽に合わせて体を揺らしていたり…といった実例もあります。

音楽療法で精神的な落ち着きを取り戻し、入院生活を心穏やかに過ごすことができることもあり、このメロディーコンダクターには、とても助けられています。

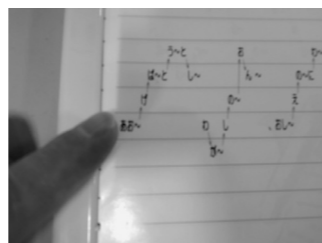
これからも皆様の脳を活性化し、豊かな気持ちで過ごしていただけるよう、この装置を役立てていきたいと思っています。(作業療法士 金井 由尚)



メロディーコンダクター



「揚げば尊し」の楽譜  
歌詞が書かれています



歌詞の部分にタッチすると  
その高さの音が鳴ります

### シリーズ

## 実践紹介！生協10の基本ケア③ 家庭浴に入る

「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。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。

湯船につかる行為には、温浴効果・水圧効果・浮力効果・リラックス効果などがあり、何より日本の大切な文化。健康だけでなく、福も得るものとされてきました。

- ①温浴効果 体温が平熱より1度上がるだけで、免疫力は一時的に5～6倍に増すといわれています。
- ②水圧効果 疲労の原因になる老廃物の排出を促します。
- ③浮力効果 関節や筋肉にかかる負荷が減少し、リラックスした状態になります。
- ④リラックス効果 ①～③等の効果により交感神経の緊張が緩み、リラックス効果を得られます。シャワーだけだと主に交感神経が刺激されます。副交感神経が働く時間が短いと体が十分に回復できず、「疲れが取れない、体が重たい、目覚めが悪い」などの不調が現れることがあります。



手すり等が整備された浴槽で、  
家での入浴のための訓練をします

秩父生協病院では障害をもって湯船につかれるような、入浴の支援を行っています。タオルの使い方を工夫してご自身の手の届く範囲を拭いてもらう、着替えも全てを職員が行うのではなく、できる人には袖を通すだけはやってもらうなど…

また、医師、看護師、リハビリ職員、介護士でその方にあった入浴形態について話し合っており、入浴中のリスク（ヒートショック、浴室熱中症、食事と入浴の時間を空けるなど）にも十分な注意を払うことができ、安心・安全を確保しながら入浴しています。



着替えも、できるところまではご自身で…

実際に、入院当初は機械浴槽で入浴していたけれど、生活リハビリを行っていくうちに徐々にできる事が増えてきて、家庭浴槽に入浴出来る様になり、今では髪を洗う、身体も手の届く範囲を洗うことがご自身で出来るようになったという方もいらっしゃいます。着替えもご自身で行える様になり、ご本人から「また、いつもの入浴が出来る様になってうれしい」とお話をいただき、職員一同の励みになっています。(10ケア推進委員会)

## 消防訓練実施しました

10月末に消防訓練を実施しました。

いつもは、病棟での出火を想定した訓練にすることが多いのですが、今回は、別棟のデイケアでの出火を想定し、利用者の方の協力も得て避難訓練を行いました。

デイケアのフロアにいるのは、利用者の方と職員を合わせて50名程度。利用者は、リハビリマシン上の方、入浴中の方、トイレを使用中の方、ベッドでお昼寝をしている方などなど…様々な場所に分散して時間を過ごされています。

実態に近い状態を再現するために、利用者の方にはできるだけ散らばっていただき（お風呂、トイレでも待機していただきました）訓練を開始しました。

出火を発見した職員の「火事だ～」の合図と同時に訓練を開始。職員はフロア内の全ての方に声をか



職員の誘導に従い避難



みなさん落ち着いて行動  
されています



水消火器による消火訓練

け、避難誘導を行いました。利用者の方も慌てずに車いすに移乗したり、歩行器を手にとったりして、誘導に合わせて避難をされていました。

病院棟への連絡もスムーズで、すぐに支援の職員がかけつけて避難誘導に加わり、全員の避難確認がされたのは、何と開始から4分38秒後！準備段階で想定した時間の半分以下で避難が完了しました。

今回は建物の最も奥にある厨房を火元に設定したので、正面玄関から避難することができましたが、そちらが使えない場合もあるなど、いくつかの課題も明らかになり、非常時の動きが実地で確認できる良い機会になったと思います。

災害は、いつ、どんなタイミングで発生するか分かりません。今後も年2回の訓練は、出来るだけ実態に合わせた内容にして非常事態への対応力を高めることにつなげていきたいと思っています。(災害対策委員 宇田川麗)