

西協同だより

4月号

埼玉西協同病院 〒359-0002 所沢市中富1865 Tel 0570-010-323
■ホームページ <http://nishikyoudou.mcp-saitamawest.jp/>

発行責任者 吉野 肇



桜
花言葉
「精神の美」
「優美な女性」

基本理念 “一人ひとりが大切にされる医療から、すこやかなまちづくりへ”

当院では在宅訪問診療や個別送迎も行っております。お気軽にご相談ください。

自宅でできる筋トレ 気持ちのよい姿勢で春を迎えよう

埼玉西協同病院 リハビリテーション科 富田 哲

春の日差しが気持ちのよい季節になりました。

長引くコロナ禍で自宅にいる時間が長くなり、ついつい運動不足になりがちです。

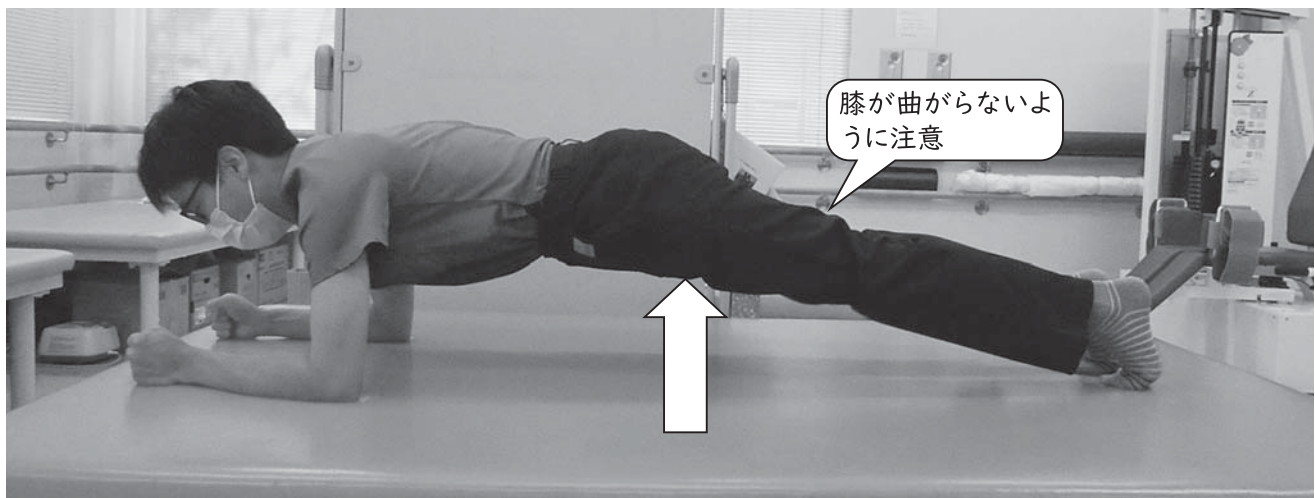
今回は背中、腹部や骨盤周囲の筋肉を鍛え、姿勢改善に役立つ筋トレを紹介します。気持ちのよい季節、気持ちのよい姿勢で気分も前向きに過ごしましょう。



両つま先は立てる

肘は90度になるように

①うつぶせになり、肘をつきます。肘は90度になるように意識します。両つま先は床の上に立てます。



膝が曲がらないように注意

②腰の部分を上に引き上げます。引き上げたらゆっくりと5秒数え、その後ゆっくりと腰を下ろします。膝が曲がらないように注意しましょう。

③5回を1セットとし、一日2～3セット行います。

※腰や膝など身体に痛みがあるときは無理をせず、運動を中止してください。

看護のやさしい 知恵袋

春先になると何となく体の調子がよくないという事ありませんか？

春は1年の季節の中で特に気温の寒暖差が激しく自律神経のバランスが崩れやすくなります。自律神経には体を活発に動かす交感神経とリラックスさせる副交感神経があります。自分の意志ではコントロールできず、普通は両方がバランスよく機能しているのですが気圧の変化や天候、ストレスで乱れが生じると心身に様々な影響が出てきます。気象病もその一つで、その結果体調が崩れ、眠気や疲労感などの原因になります。

自律神経を整える対処法として、朝は起きたら日光を浴びて「幸せホルモン」と呼ばれているセロトニンの分泌を促し、交感神経にスイッチを入れます。そして朝食をしっかり食べる事がとても大切です。軽いストレッチや時には深呼吸なども効果的です。夜は副交感神経を優位にしてリラックスモードに。シャワーだけでなくゆっくり湯船につかると良いですね。寝る前にはスマホやパソコンは控えて夜は疲れた体や心も休めましょう。

たべもの通信

サムゲタン風スープ

1人分のエネルギー

約348kcal、塩分約1.5g

(2人分)

鶏肉もも肉80g、手羽2本、手羽元2本、長葱1本、生姜1かけ、ごま油大さじ1/2杯、調味料(水500ml、とりがらスープの素小さじ2杯、酒大さじ1杯、醤油小さじ1杯、御飯50g、あればワコの実)

【作り方】

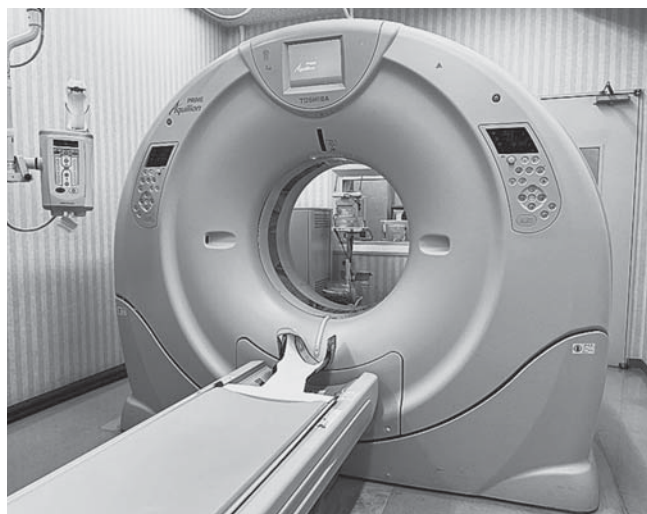
- ①長葱は斜めに切る。生姜は千切りにする。
- ②鍋にごま油、鶏肉を入れて中火にかけて炒める。
- ③焼き色がついたら、生姜、長葱、調味料を加えて、蓋をして弱火で約15分煮込む。
- ④御飯、水に戻したワコの実を加えて約5分煮る。

心臓(冠動脈) CT検査の お知らせ



心臓に血液を供給する血管を冠動脈と呼びます。冠動脈が狭くなった状態を「狭心症」、詰まった状態を「心筋梗塞」と言います。造影剤を腕の血管から注入し、CTで撮影することで冠動脈の異常がわかります。

当院でも心臓CT検査を行えます。胸部の締め付けられるような痛みや不快感、息苦しさなどがある方は医師にご相談ください。



70年の歴史を記念誌に まとめました

埼玉西協同病院は、昨年5月に前身である富岡診療所開設から70年を迎えました。また、老人保健施設さんとも開設から20年を迎えました。これを記念して若手職員が中心となり、当時のことを知る方にインタビューのご協力や寄稿をお願いして記念誌にまとめました。お読みになりたい方は、総合受付にお声かけください。1冊400円(税抜)で販売しています。



なのはな保育室のひなまつり

病院のなかに職員の子どもを預かる「なのはな保育室」があるのをご存じでしょうか？

職員が子育てしながら安心して働けるように2016年に開所しました。3月はみんなでお雛様とお内裏様になって、ひなまつりを楽しみました。



医師挨拶

* よろしくお願
いたします *



白藤拓也医師

「4月からお世話になります。外来、病棟を担当します。よろしくお願いいたします。」

* お世話になりました *



瀧井未来医師

* 2021年9月から2022年3月までお世話になりました。

れんけい

双葉クリニック

当院は、昭和40年、初代院長 小野田仰と小野田絹が双葉病院として外科/内科/産婦人科にて所沢市上新井に開業しました。

「双葉病院」の名称は二人の医師が若葉の状態からすくすくと成長されることを願って「双葉」と名付けました。

平成10年に現院長である小野田忠が継承しました。父親である小野田仰はとて面倒見の良い性格で地域の方々から広く愛されてきました。

現在の職員もその志を引き継いで先代の名に恥ないよう、より一層皆さんから信頼される診療所として地域の医療に貢献できるよう精進しています。

当院の場所は、新所沢西口より徒歩10分以内、中央公園と清進小学校の間にあります。

診療科目は内科全般(循環器内科、呼吸器内科の専門外来を設けています)・外来での小外科、訪問診療にも対応しています。

外来での診断や治療が困難な場合、高度の医療を提供する連携医療機関や入院受け入れの病院とのパイプがあるのでご安心ください。

ホームページ <http://www.tokorozawa.saitama.med.or.jp/futaba/>

(所沢 双葉クリニックで検索)

・住所 所沢市けやき台 1-36-7

・TEL 04-2922-5171

双葉クリニック 小野田 忠



子ども食堂「さんとめキララ」4周年

2018年3月からスタートした、「さんとめキララ」は今年で4周年を迎えました。新型コロナウイルス感染症の流行により、一時中止をしましたが、昨年9月よりお弁当のテイクアウトとして再開しています。

感染流行の終息は未だ見えませんが、今後もボランティア一同、十分な感染対策を取りながらテイクアウトを継続していきます。今後も、「さんとめキララ」をよろしくお願いいたします。

また、一緒にお手伝いをして下さるボランティアも募集しています。お声かけ下さい。

連絡先: 多世代参加型子ども食堂
「さんとめキララ」

事務局 山内(070-2154-7354)



発熱時の受診について

発熱外来は、当日の予約制です。熱があるときは、病院に来院する前に必ずお電話ください。

職員が症状などをお聞きして、来院時間や受診のしかたなどご案内します。



電話: 0570-010-323
ナビダイヤル番号[1]

～4月～

診療のご案内

		月	火	水	木	金	土
午	内科	佐藤	佐藤	佐藤	白藤	吉野	輪番 常勤 医師
	内科	松本	谷	木村		松村	滝澤
	内科	関口		吉野		青木	霧谷 松村 坂東
	内科			*中山	工藤	福庭	
	眼科	田口	播本		佐藤		
	外科					井合	
	歯科	荒木	*大関	荒木 *大嶋	第1-3 荒木*大嶋 第2-4 大関	第1-3 *大関*大嶋 第3 荒木*大嶋	第1-3-5 荒木*大嶋 第2-4 *大関
	歯科往診	*大関 *大嶋			第1-3 *荒木*大嶋 第2-4 荒木	*青柳	
	皮膚科				吉澤学		
	整形外科						第1,3,5 遠藤
前	胃カメラ	担当医		水村	大城戸	第1,3 大城戸 第2 福嶋	
	栄養相談 (管理栄養士)	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田	吉田
	土曜常勤輪番		2日 福庭	9日 佐藤	16日 福庭	23日 佐藤	30日 福庭

		月	火	水	木	金
午	内科	松本	関口	中山		青木
	内科		谷		工藤	
	内科					
	眼科	田口		手術		
	往診	吉野	白藤	木村	白藤	松村
	歯科	*大関 *大嶋		*大関	第1-3 *大関 第2-4 荒木*大嶋	第1-3 荒木*大嶋 第2-4 *大関*青柳
	歯科往診	荒木	*大嶋	荒木	第1-3 *大嶋 第2 *大関	第1-3 *大関 第2-4 荒木*大嶋
	整形外科					*丸木
	看護外来		12:00~13:30 保健師 看護師			
	大腸 カメラ			水村		井合
栄養相談 (管理栄養士)	吉田			吉田	吉田	
夜間	内科		永島			吉野 担当医

来院の際は、事前にお電話でご連絡ください。
 在宅で療養する患者様への往診もおこなっています。
 病棟入院患者様への面会は全面禁止しております。
 入院患者様への荷物の受け渡しは総合受付で行っています。
 オンライン面会を希望されるかたは事前に電話でご予約ください。

【医師体制の変更】

- ※14日(木) 工藤医師: 休診
- ※16日(金) 整形外科 遠藤医師: 休診
- ※30日(土) 滝澤医師: 休診

患者さまにはご迷惑をおかけしますがご理解とご協力をお願いいたします。

【大学内異動による変更】

	3月まで	4月から
月曜日	青木 央	松本卓大
火曜日	岡田侑大	
水曜日	渋谷真史	中山昌子
木曜日	大澤朗太 野田泰弘 十束茉衣	
金曜日	笠巻敬太	青木 央
眼科月曜	平出敏知	田口 怜

★女性医師

予約専用電話
0570-010-323
 月～金
午前8時30分～午後5時まで
 土曜日
午前8時30分～午後1時まで
 午前受付 8:00～11:30(月)～(土)
 診療開始 8:30
 午後受付 13:00～16:00(月)～(金)
 診療開始 14:00
 夜間受付 17:00～19:30(火)・(金)
 診療開始 18:00

連絡便(虹の風号)時刻表

*時刻はすべて、それぞれのバス停を発車する時刻です。*土曜日は午前の便のみとなります。*日曜・祝日は運行しません。
 1号車 新所沢コース(月曜日～土曜日運行・土曜日は午前のみ) 土曜最終便

病院 発	正面玄関前	8:15	9:05	9:50	10:35	11:20	12:05	12:50	13:35	14:25	15:15
ネオポリス	柳野公園前	8:30	9:15			11:30					
並木通り団地	降車のみ								降車時お知らせください	降車時お知らせください	降車時お知らせください
郊外マンション	管理事務所前	8:35	9:20	10:00	10:45	11:35	12:15	13:00	13:45	14:35	15:25
たつみそばや	店舗駐車場No.41	8:40	9:25	10:10	10:55	11:40	12:25	13:10	13:50	14:40	15:30
新所沢駅(東口)	やまとりにしだ場付近	8:50	9:35	10:20	11:05	11:50	12:35	13:20	14:00	14:50	15:40
所沢北高校前	正門向スイミングクラブ 駐車場前	8:54	9:39			11:54					
ニュータウン	飯能信用金庫付近	8:57	9:42			11:57					
航空公園駅(東口)	駅前ロータリー 展示飛行機前								14:05	14:55	
こぶし団地(東)									14:15	15:05	
病院 着	正面玄関前	9:05	9:50	10:35	11:20	12:05	12:50	13:35	14:25	15:15	15:55

2号車 航空公園コース(月曜日～土曜日運行・土曜日は午前のみ) 土曜最終便

病院 発	正面玄関前	8:30	9:20	10:10	10:50	11:30	12:15	13:00
こぶし団地(東)	ミニコープこぶし店隣 自治会館前	8:40	9:30	10:20	11:00	11:40	12:25	13:10
こぶし団地(西)	マルイ美容室前	8:43	9:33	10:23	11:03	11:43	12:28	13:13
航空公園駅(東口)	駅前ロータリー 展示飛行機前	8:50	9:40	10:30	11:10	11:50	12:35	13:20
所沢診療所		9:00	9:50			12:00		
並木通り団地	西武バス停出口付近	9:10	10:00	10:40	11:20	12:10	12:45	13:30
病院 着	正面玄関前	9:15	10:05	10:45	11:25	12:15	12:50	13:35



写真は航空公園駐車場

東所沢コース(月曜日～金曜日運行)

病院 発	正面玄関前	13:40	14:20	15:00
①こぶし団地(東)	自治会館前	13:50	14:30	15:10
②安松中学校	校門前	13:55	14:35	15:15
③JR東所沢駅	ロータリー内 新倉不動産前	14:00	14:40	15:20
④ところバス	東所沢2丁目	14:02	14:42	15:22
⑤東所沢3丁目レクセルガーデン	東所沢前	14:04	14:44	15:24
⑥中富南エステシティー	センタースクエア入口	14:11	14:51	15:31
⑦中富南エステシティー	道傍公園	14:13	14:53	15:33
病院着	正面玄関前	14:16	14:56	15:36

個別送迎(無料)
 行っています。
 午後の送迎
 も開始しました。
 受付にお申し
 込み下さい。



*①こぶし団地(東)に停車します。

*運行ルート上でしたら降車はどこでもできます。(道路交通法上、停車出来ない所もあります。)運転手にお伝えください。