

西協同だより

10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 関口 由希公



医療生協さいたま
地域とともに30年
ありがとう健康つながる笑顔

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”

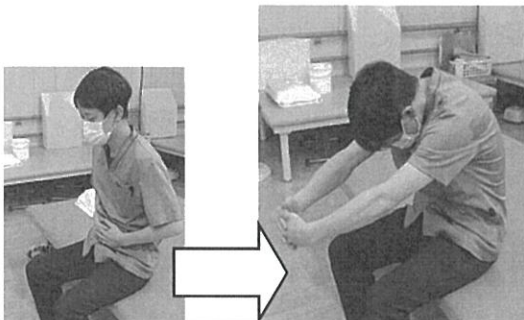
当院では在宅訪問診療や個別送迎も行っております。お気軽にご相談ください。

取り組もう！室内でできるストレッチ

皆様おなじみの「フレイル」（健康な状態と要介護状態の中間に位置し、身体的機能や認知機能の低下が見られる状態のこと）を予防する上で大事なことは、筋トレやウォーキングだけでなく「身体が硬くなるのを予防する」ことも重要です。身体が硬くなるということは、「転倒が多くなる」「姿勢が悪くなる」「痛みが生じやすくなる」など様々な問題につながります。日々ストレッチをして動きやすい体作りから始めましょう！

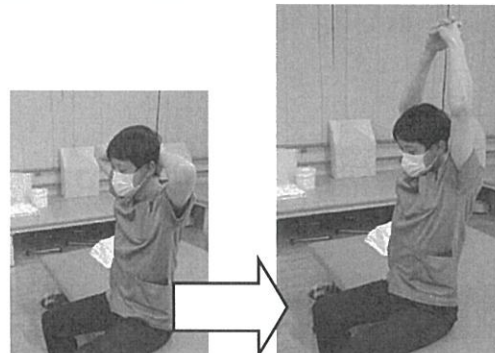
今回はその中でも胸椎と肩甲骨の柔軟性に対する「座ってできるストレッチ」と運動をご紹介します。ここが硬くなると隣接する頸椎や腰椎への負担が高まり、猫背などの姿勢変化だけでなく脊柱管狭窄症など様々な運動器疾患の原因となってしまうことがあります。

①背中のストレッチ



手を組んで背中を丸め左右の肩甲骨が離れるよう前方へ腕を伸ばす

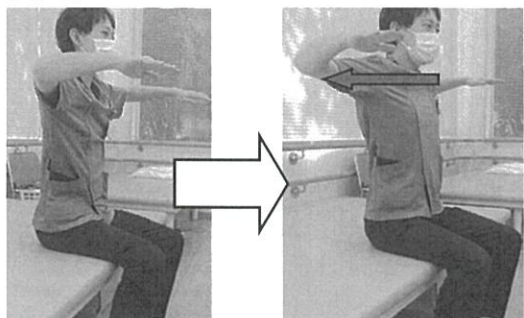
②腕を上伸ばすストレッチ



手を組んで、体が反らないよう上にまっすぐ伸ばす

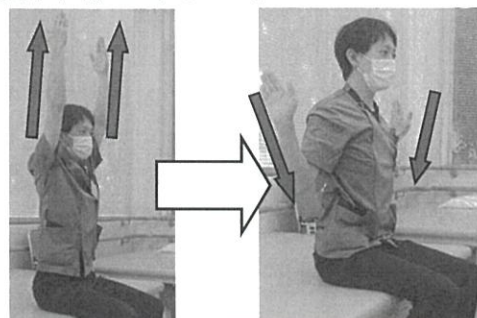
※20秒程度を目安にして呼吸を止めず痛気持ちいいと感じる程度伸ばしましょう。

③肩甲骨ほぐし その1



肘を曲げ、腕を肩の高さまで上げたところから後方に引き、左右の肩甲骨を寄せる

④肩甲骨ほぐし その2



掌を内側に向けて腕を上げ、掌を外側に向けながら腕を下ろす

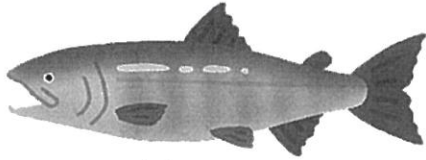
※いずれもゆっくり（2～4秒かけて）5回繰り返すところから実施。
慣れてきたら10回行ってみましょう。

たべもの通信

鮭のディップソース (パンにどうぞ)

栄養価 (一人前)

エネルギー量: 107kcal 塩分: 1.5g



(材料4人分程度)

鮭缶 1缶(180g)

プレーンヨーグルト 70g

玉葱のみじん切り 20g

にんにくペースト 少々

調味料 (レモン汁 小さじ2杯、オリーブ油
小さじ1杯、こしょう少々)

粒入りマスタード 小さじ2杯

小ねぎのみじん切り 2本分

※バターロール、食パン、フランスパンなど
適宜(パンの塩分は0.5~1g加わります)



【作り方】

- ①プレーンヨーグルトはクリームチーズくらいのかたさに水切りする。
- ②鮭缶は汁気を切り、ほぐして①と調味料を混ぜる。玉葱とにんにく、マスタードを加えてさらに混ぜる。
- ③器に盛り付け小葱をのせる。フランスパンにのせたり、バターロールにはさむ。

看護のやさしい 知恵袋

10月10日は眼の愛護デーといわれますが時に眼の健康を考えてみませんか。

日頃、目がかすんだり物が見えにくくなったなど、気になったことはないでしょうか。

病気や加齢に伴っていろいろ眼の不調は現れてきますが、最近ではスマホやパソコンの使用でドライアイなど日常的に目も疲れているようです。大切な目も労って上げたいですね。

加齢とともに気をつけたいのは視神経が障害を受けて視野が欠けるなどの症状が現れる緑内障、網膜の中心にある黄斑が変性し、物がゆがんで見える加齢黄斑変性症、眼の中にゴミや虫が飛んでいるように見える飛蚊症(網膜剥離)などがあります。

水晶体が白く濁ることで目がかすんで視力が低下する白内障は生活に支障が出る場合は手術をお勧めします。

眼の病気には失明に至るような怖い病気もあり、初期には症状が現れず気がつかない間に悪くしてしまう事も。40才を超えた頃からは体の健診と同じように眼の状態にも気を配り年に1回、眼科の検診を受けて疾患の早期発見につなげましょう。当院の眼科外来は月、火、木曜日に診察を行っています。いつでもご相談下さい。



* よろしくお願ひいたします *



富山桃子医師

10月からお世話になります。外来、病棟を担当します。よろしくお願ひいたします。

医
師
換
拶

* お世話になりました *



白藤拓也医師

2022年4月から2022年9月までお世話になりました

医療生協さいたま生活協同組合 生協強化月間 10.1

生協強化月間とは、生活協同組合の根拠法となる「生協法」が施行された10月1日を記念して、全国の生協が活動を地域に広く知らせ、組合員を増やすための取り組みを行う期間のことをいいます。

医療生協は「私たちの病院が欲しい」「安心して暮らし続けたい」という思いをもった地域の人が出資して組合員になり、組合員が利用し、組合員が運営する組織です。

組合員が多くなれば、事業や設備を充実させることができます。現在当院がある県西地域内ではふじみ野市に「さんとめホーム」と類似する地域密着施設の建設に向け準備が進んでいます。建設には皆様の協力が不可欠です。ぜひ、組合員になって職員と一緒に地域のための病院・介護施設づくりをしましょう。

医療生協さいたま合併 30 周年記念イベント開催中!

現在、強化月間と30周年記念イベントが並行して行われています。

楽しく健康につながる様々なイベントが埼玉県内各所・各支部で開催されています。お友達やご家族を誘ってぜひ、ご参加ください。

イベントについては事業所にあるチラシや30周年特設WEBサイトをご覧ください。



30周年特設 WEBサイトQRコード

同期間(9月26日~11月30日)に
ココロンつながるキャンペーンも実施中。
増資頂いた方にココロン付箋をプレゼント



3 すべての人に
健康と福祉を



薬剤科では SDGs の 保健、教育に取り組んでいます。

保健 (Goal3) : 抗菌薬の適正使用に取り組んでいます。

抗菌薬の不適切使用により抗菌薬が効かなくなってしまう細菌、いわゆる「薬剤耐性菌」が近年問題になっています。何も対策を取らないと薬剤耐性菌による死亡者数は2025年にはがんによる死亡者数を超える可能性もあると言われてしています。当院では薬剤師を中心に感染対策委員会にて日々の抗菌薬の使用状況を監視し、抗菌薬の適正使用に取り組んでいます。

4 質の高い教育を
みんなに



教育 (Goal4) : 組合員向けに保健教室を行っています。

保健教室では薬、サプリメントの正しい使い方について講義しています。薬、サプリメントは正しく使用しなければ効果がありません。また薬、サプリメントの誤った使い方は健康被害に繋がる恐れもあります。薬、サプリメントの正しい使用方法をクイズや質問コーナーなどで楽しく学習できるようにしています。

～10月～ 診療のご案内

	月	火	水	木	金	土	
午前	内科	佐藤	佐藤	佐藤	関口	吉野	輪番 常勤 医師
	内科	松本	谷	木村	工藤	松村次郎	滝澤
	内科	関口		吉野		青木	寄附 高松 松村 坂東
	内科			*中山		福庭	
	眼科	田口	播本		佐藤		
	外科					井合	
	歯科	*荒木 *大嶋	*大関 *大嶋	*荒木 *大嶋	荒木	*荒木 *大嶋	第1,3 荒木 *大嶋
	歯科往診	*大関				*青柳	
	皮膚科				吉澤		
	整形外科						第1,3,5 遠藤
午後	胃カメラ	大久保	大久保	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	1日 福庭	8日 佐藤	15日 福庭	22日 佐藤	29日 福庭	
	夜間						吉野 松村憲浩

	月	火	水	木	金	
午後	内科	松本	関口	*中山	*富山	青木
	内科		谷		工藤	
	内科					
	眼科	田口		手術		
	往診	吉野	*富山	木村	関口	松村次郎
	歯科	*大関 *大嶋		*大関	荒木 *大嶋	荒木 *大嶋
	歯科往診	荒木	*大嶋	荒木 *大嶋		*青柳
	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	大久保	大久保	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 松村憲浩	

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ご予約ください。

【医師体制の変更】

- ※ 7日(金) 松村次郎医師: 休診
- ※ 8日(土) 坂東医師: 休診
- ※ 21日(金) 丸木医師: 整形外科: 休診
- ※ 21日(金) 松村憲浩医師: 夜間診: 休診
- ※ 法人内異動のため木曜日午後内科外来は富山医師が担当します。

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。

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No41	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)	やきとりにしだ場付近	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中富南エステシー	道傍公園	14:13	14:53	15:33
病院着	正面玄関	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。