

診療体制のご案内 診療は予約制です。お電話にてご予約をお取りします。当日もお受けしております。

診療時間		月	火	水	木	金	土
午前 8:30 12:30	内科 1診	中村	中村	阿部	福庭	中村	西村
	内科 2診	堀田	千葉(胃カメラ)	松村	向井	野崎	第1・3・5 中村 第4のみ 武井(専門外来)
	栄養相談			第2・4 齊藤			
午後 14:00 16:30	内科	堀田		松村	向井	野崎	
	往診	中村	千葉	中村	福庭	中村	
夜間 18:00 20:00	内科			中村		松村(1診) 武井(2診)	

※武井医師については専門外来のため
予約診療のみとなります。

※10月8日(第2土曜日)と10日(体育の日)と日曜日は休診です。



連絡便運行表のご案内



①診療所	②新所沢駅	①診療所	③旧診療所	④所沢駅	⑤西所沢駅	⑥下山口駅	⑦大六天 交差点そば
裏玄関前	西口ロータリー ポスト前付近	裏玄関前	玄関前	三井住友 (歩道橋下)付近	子供服 HAPPYさん前付近	クリーニング店 ラビット21脇付近	中華食堂 日高屋さん側道付近
8:35			8:40		8:45	9:05	9:15
9:30			9:35		9:40		
9:55	10:00	10:05	10:10	10:15	10:25		
10:40			10:45		10:50		
11:05	11:10	11:15	11:20	11:25	11:35	11:55	12:05
12:20			12:25		12:30		
12:45	12:50	12:55	13:00	13:05	13:15		

注 4月から連絡便が下山口駅・大六天を追加で
上記の新運行表に変更となりました。

* 所沢診療所は、駐車場側の裏玄関から出発します。
* 道路状況により、時間がずれる場合があります。あらかじめ
ご了承ください。

西協同病院の連絡便～虹の風2号～ご利用ください

★西協同病院出発 (所沢診療所行き)	★所沢診療所出発 (西協同病院行き)
8:30	9:00
9:20	9:50
11:30	12:00

新所沢駅 西口ロータリー
(ミナミプラザ、ポスト前付近)

所沢駅 (三井住友前(歩道橋下)付近)

西所沢駅(改札並びの
子供服HAPPYさん付近)

下山口駅(クリーニング店
ラビット21さん脇付近)

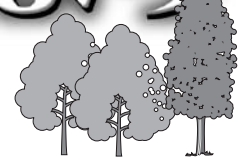
大六天交差点そば
(中華食堂日高屋さん側道付近)



健康をずっと。安心をもっと。

とこしんだより

<http://tokoshin.mcp-saitamawest.jp/>



No.272 2016年10月号

医療生協さいたま

●所沢診療所
〒359-1143 所沢市宮本町2-23-34
TEL.04-2924-0121 FAX.04-2928-3206

●ケアセンターとこしん
TEL.04-2924-1119 FAX.04-2929-5505
発行責任者 所長 福庭 勲

生協強化月間 キャンペーン

～加入・増資のご協力をお願い致します～

医療生協の事業と運動は、多くの方の出資金で支えられています。この機会にぜひご協力下さい。

期間 2016年9月23日(金)～11月30日(水)

- ① 期間中に2口以上の出資で「加入」……いずれかで、
- ② 期間中に1回2口以上の「増資」……



所沢診療所・通所リハビリ結・桂の樹 特製
LEDライト付きボールペンを
プレゼント!

数量限定! お早めにお見逃しなく!!



※プレゼントはなくなり次第、終了となります。

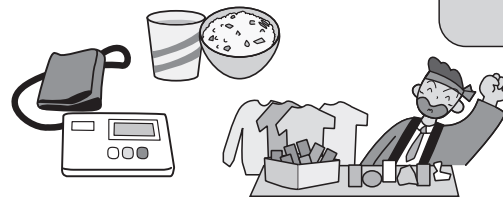
お問い合わせ・出資お申し込み

医療生協さいたま 所沢診療所 tel.04-2924-0121

11月20日 所沢診療所 健康まつり開催!
つながって、ひろがって…63年 祝 移転10周年

時間 午前10時～午後2時

会場 所沢診療所 **参加協力券: 1枚200円**
(当日もお求めいただけます)



健康チェックコーナーや
模擬店・バザー、大抽選会など
楽しい企画満載です。お待ちしております。



～あったかい生活 ころろつながるホーム～

介護付有料老人ホーム **桂の樹** (かつらのき)



9月4日に、ぶどう狩りのイベントで外出をしました。朝は雨が降っていましたが、出かける時には雨も上がり、「お天気が味方しているね」とウキウキしながら、出発～！ぶどう園到着後、さっそくおいしいそうなぶどうを探して「どれが大きいかな?」と、とっても立派なぶどうを1房ずつ狩りました。ぶどうの木の下で、採りたてを食べて、甘く程良い酸味もあり、



ぶどう園到着♪

甘くておいし～い♪

とてもおいしいぶどうにみんな大喜び♪ご家族様の参加もあり、賑やかでとても楽しい一日でした。「楽しかった、ありがとう」「またお願いね」と喜んで頂きました。これからも楽しく喜んで頂ける企画を考えていきたいと思ひます。

〈お問い合わせ〉 桂の樹(かつらのき) ☎04-2923-3695

<http://tokoshin.mcp-saitamawest.jp/katsuranoki/>



ウォーキング



に参加してみませんか!

楽しみながら健康づくりに取り組もうと、多くの支部で企画・実施しているウォーキング。

数回に分けて歩くシリーズ企画や・自然観賞・美味しいものめぐりや名所めぐりなど、コースも近隣から遠方まで様々です。

「一人ではなかなか行く機会がないから…」『友人を誘って行きたいけど…』とお思ひの方、是非ご参加下さい。

10月のウォーキング予定

所沢第三支部 10/20(木) 迎賓館

山口荒幡支部 10/20(木) 森永乳業

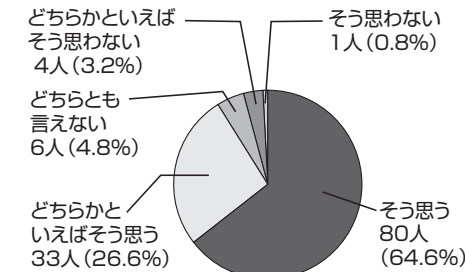
参加希望・お問い合わせは
所沢診療所 04-2924-0121 担当：清水まで

待合室アンケート **パート2**

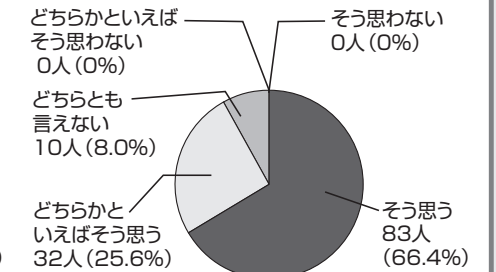
9月号に続き、残りの設問についての結果を報告させていただきます。

健康診断を受けられたことのある方

健診の検査の流れはスムーズだったですか?

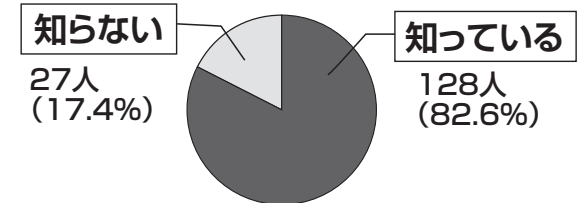


職員の説明はわかりやすかったですか?



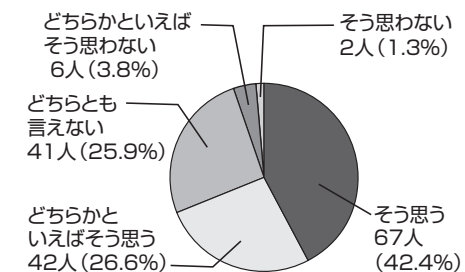
設備について

胃カメラやエコー検査が出来ることを知っていましたか?

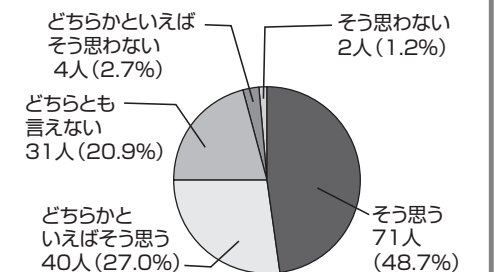


待ち時間について

診察までの待ち時間は適当でしたか?



会計までの待ち時間は適当でしたか?



アンケート結果について

待ち時間や健診の流れについてはそう思う、どちらかといえばそう思うと答えた方が多く、昨年度より満足度が上がっています。職員の説明に関しても80%のかたが良いと答えて来ています。今後もわかりやすい説明を心がけていきたいと思ひます。どのようなことでも構いません不明な点はお聞きください。

設備については知っていると答えたかたの割合が昨年度より若干少なくなっています。健診などで初めて来院された方もいたと考えられますが、できる検査はしっかりご案内したいと思ひます。慢性疾患で通院されている方は年1回の胃の検査や腹部エコーなど受けることをおすすめします。

※次回はパート3を報告させていただきます。 事業所利用委員会 坪井 恵美

在宅説明会を実施します。

日時 11月29日(火) 14:00 ~ 15:00

場所 桂の樹コミュニティールーム

当診療所は24時間在宅支援をおこなっている診療所です。往診・在宅医療に興味のある方は是非ご参加ください。個別相談も対応します。

医事課主任 稲野



こんにちは!! ケアセンターとこしんです。

..... こんなことありませんか?

最近「せき」や「くしゃみ」をした時など、お腹に力が入った瞬間に尿漏れを感じてしまうことがあります。それは骨盤底筋が弱っているサインです。「せき」や「くしゃみ」時に尿漏れを感じる人が8割以上! 女性40代以上の女性は8割以上の人が「せき」や「くしゃみ」をした時に尿漏れをすることがあるそうです。

★なぜ女性に多いのでしょうか?

女性の尿道は男性に比べて太くて短くなっており、出口まで直線的に伸びているということや出産を経験することで骨盤底筋が緩みやすくなっている事が原因とされています。

骨盤底筋がゆるむと、尿道口を締めることができなくなるそうです。

★対策 仰向けの姿勢

①仰向けに寝て、足を肩幅に開き、両膝を軽く

曲げて立て、からだをリラックスさせます。



②その姿勢のまま12~14秒間、お尻を引き

締める感じで、骨盤底筋を締めます。

(きつい方は5秒くらいから始めてください)この時、おなか・足・腰などに力が入らないように意識しましょう。

③その後の46~48秒間は、からだをリラックスさせます。

④「締める」「力を抜く」の、1分間のサイクルを10回(10分間)繰り返し行ってください。

これから紅葉やハイキングなど外出が多くなる季節、尿漏れを気にせず楽しく過ごしましょう!!



ケアセンターとこしんホームページ <http://nishikaigo.mcp-saitamawest.jp/tokoshin/>

★介護全般のご相談は **ケアセンターとこしん TEL.04-2924-1119** までお気軽にどうぞ