

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。							
診療受付時間		月	火	水	木	金	土
午前 8:30 ~ 11:30	内科 1診	中村	中村	松村(次)	福庭	松岡	竹内
	内科 2診・3診	武内	三輪	松村(祐)	塚本	堀川	第1・4 中村 第3 武井(専門外来)
	栄養相談			第2・4 齊藤			
午後 14:00 ~ 16:30	内科	武内		松村(祐)	塚本		
	往診	中村	中村	中村	福庭	中村	
夜間 18:00 ~ 19:30	内科			山名		松村(次) 武井	

※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。

5月3日~5日(ゴールデンウィーク)、8日(第2土曜日)、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元町	④所沢駅	⑤西所沢駅	⑥下山口駅	⑦大六天 交差点そば
表玄関前	西口ロータリー ポスト前付近	表玄関前	ペットサロン Wan Roomさん前	三井住友並び (駅より)付近	スマイルパークさん (駐輪場)付近	クリーニング店 ラビット21さん先	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)		

*診療所12:55発の便は、利用者がいない場合運休とします。
また()内の時刻の便は、土曜日は運休となります。
*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)	8:30 9:20 11:30	★所沢診療所出発 (西協同病院行き)	9:00 9:50 12:00
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

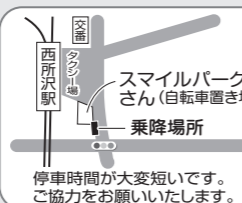
新所沢駅 西口ロータリー
(ミナミプラザ、ポスト前付近)



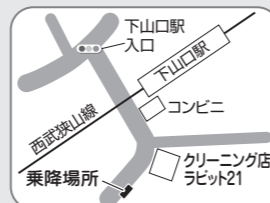
所沢駅 (三井住友並び(駅より)付近)



西所沢駅(スマイル
パークさん(駐輪場)付近)



下山口駅(クリーニング店
ラビット21さん先)



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.327 2021年 **5**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
☎04-2924-0121 FAX.04-2928-3206
- ケアセンターとこしん
☎04-2924-1119 FAX.04-2929-5505
- 介護付有料老人ホーム 桂の樹
☎04-2923-3695 FAX.04-2923-3703

5月31日は世界禁煙デーです。

厚生労働省は、毎年5月23日~6月6日を禁煙週間と定めています。禁煙をしたい方も興味のある方も、世界の皆さんと一緒に禁煙に取り組んでみませんか?
喫煙が新型コロナウイルス感染や重症化のリスクを高めることが明らかになり、喫煙の害に改めて関心が集まっています。

たばこを吸わないとこんなよい効果が!!

- 1.皮膚のしわ、シミを予防し若々しくいられます。
- 2.歯を白く歯茎の色を良くします。
- 3.タバコによる口臭や体臭が減ります。
- 4.健康な体を維持できます。脳や血管・心臓の病気、がんや認知症のリスクが減ります。
- 5.次に吸いたくなる、喫煙場所を探すストレスから解放されます。
- 6.タバコを吸う時間を他の事に使えます。1日20本の喫煙をすると1本6分として1日2時間かかります。
- 7.周囲の方の健康を守ることができます。タバコを吸った煙(主流煙)を1とすると、周りが出る煙(副流煙)にはニコチン2.8倍、タール3.4倍、一酸化炭素4.7倍も含まれます。
- 8.タバコを買うお金が他の事に使えます。1日450円だと1年間で16万2千円かかります。



禁煙を希望する方は増えていますが、自分でやめるのはなかなか難しいもの。ニコチン依存症の治療は保険診療が受けられます。
禁煙外来ではつらい離脱症状を和らげて禁煙できるよう禁煙補助剤を処方します。

禁煙外来 3ヶ月間に、合計5回の診察です。薬剤は2種類

- 皮膚から少量のニコチンを摂取する貼り薬 ニコチンパッチ
- ニコチンによる快感を得られなくする作用のある飲み薬 バレニクリン

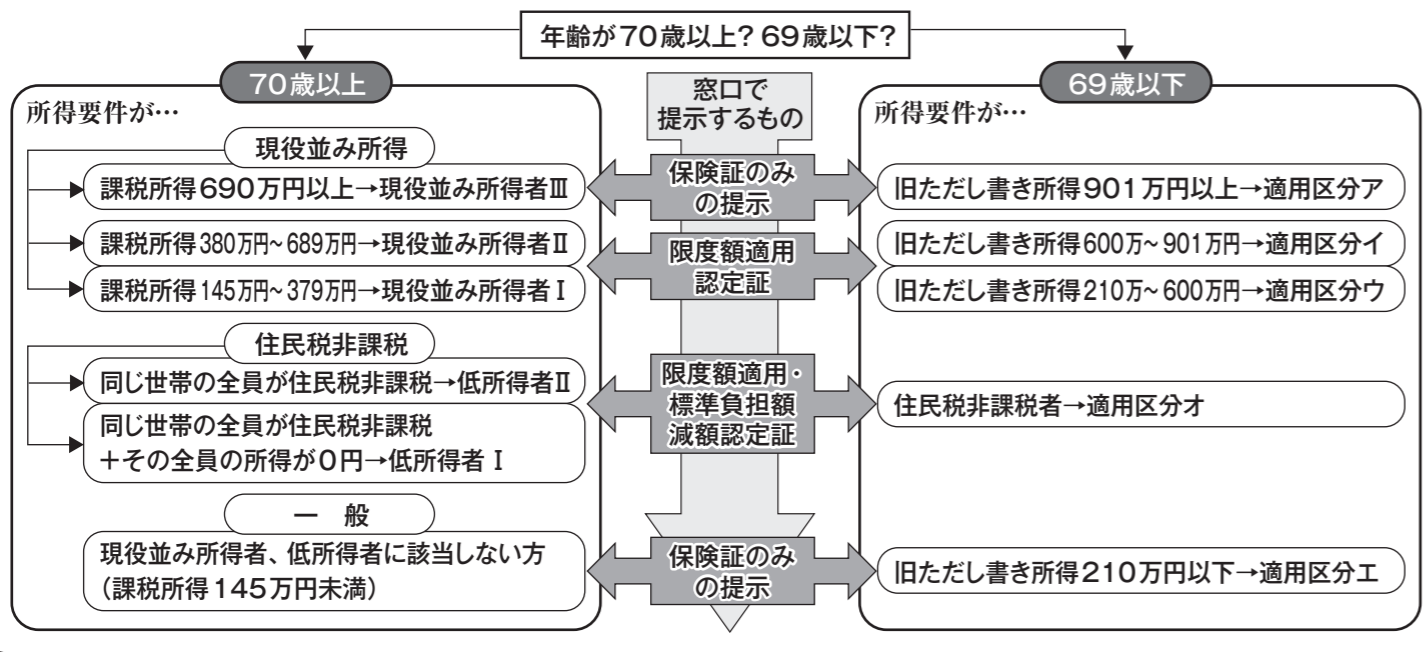
どちらも離脱症状を和らげる作用があります。

医師、看護師薬剤師と面談し、薬の効果や副作用についての助言、心理的な励ましを受けることで成功率が上がります。木曜午前の予約制となりますので、ぜひお問い合わせください。
※治療中の方は、主治医に相談してからお申し込みください。

「高額療養費制度」をご存じですか? Part II

Part1(4月号)で高額療養費について説明しました。今回は限度額証の種類についてご案内します。

所得や年齢に応じて交付される限度額証が変わります。窓口で保険証のみの提示、もしくは保険証+限度額証を提示かで金額が変わります。窓口負担を減らすためにも、入院などが決まった時には限度額証の手続きをしましょう。



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...』とお思いの方、是非ご参加下さい。

5月のウォーキング予定

開催支部名	日程	場所
三ヶ島支部	5月13日(木)	黄林閣
山口荒幡支部	5月18日(火)	荒幡富士周辺
飯能日高支部	5月19日(水)	天覧山、宮沢湖

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



人事異動のごあいさつ...

岩田 源 医事課 副主任
このたび所沢診療所に異動しました岩田 源と申します。所沢には昔から住んでおり、とても馴染みの深い場所です。少しでも早く業務を覚え地域の方々と関わりが持てたらと思っています。これからよろしくお願ひします。

渡邊 麻紗子 医事課
このたび医療生協さいたま本部の総務部人事課に異動となりました。2017年に所沢診療所に着任し、地域の組合員・患者・利用者の皆さんにお世話になりながら過ごした4年間はとても思い出深いものでした。人の温かさ、つながりの大切さをたくさんの方に教えていただきました。これからはこの所沢で学んだことを医療生協さいたま全体に広めていけるよう精進しますので、今後ともよろしくお願ひいたします。4年間本当にありがとうございました。

5月のスケジュール

- 10日(月) 桂ん家実行委員会 11:00~
事業所利用委員会 13:30~
- 14日(金) 地区別総代会議 14:00~
※会場:西協同病院
- 17日(月) 地区運営会議 9:00~
- 21日(金) Bブロック支部長会議 9:30~
- 25日(火) みんなのカフェ ホッとこしん 13:30~
- 29日(土) 桂の食卓~桂ん家 ランチイベント予定

通所リハビリテーション「結(ゆい)」通信 No.5



立ち上がり動作について...

『結』の集団体操のメニューの一つに、「肘掛けなしの椅子からの立ち上がり動作」があります。5秒かけて立ち上がり、5秒かけて腰掛ける。その繰り返し動作を「10回」行います。練習の積み重ねによる効果はとて大きく、ほとんどの利用者様が動作を習得します。

生活の中では、様々な立ち上がりの場面があります。「ベッドからの立ち上がり」「椅子からの立ち上がり」「ソファからの立ち上がり」「便座からの立ち上がり」「浴室での立ち上がり」「車内での立ち上がり」など...

普段、立ち上がりやすい高さからの動作に慣れていると、「低いソファに座ったら、立ち上がれなくなってしまった」「車の後部座席に座ろうとしたら、お尻からドスンとお尻もちをついてしまった」などという辛いエピソードを良く耳にします。現在『結』では、「30cmと低い台からの立ち上がり動作」も練習しており、自分の身体を上手くコントロールすることを体感していただいています。

じっと座っていて、急に立ち上がったことによる転倒というケースも良くありますので、日頃から自分がどのような動作を行っているのか、意識をしていただくと良いですよ。

通所リハビリテーション「結」 直通電話 ☎04-2923-3697



~第41回 通常総代会に向けて~ 地区別総代会議を開催します

とき 5月14日(金) 14:00~15:30 **会場** 埼玉西協同病院 新館3F会議室
2020年度(昨年度)のまとめ・決算、2021年度の基本方針・事業計画の他、役員選任の件などの議案を予定しています。6月26日(土)に行われる通常総代会に向けた、大切な議論の場となります。総代の参加をお願い致します。

西部地区Bブロック担当理事 中野 恵子

こんにちは!! ケアセンターとこしんです。

所長交代のご挨拶



所長 内田 直紀

2021年4月より、ケアセンターとこしん所長に就任しました、内田直紀です。医療生協さいたまに入職20年になります。老人保健施設さんとめ療養棟を数年とデイケア数年、老人保健施設みぬまに1年経験して、2016年にとこしん訪問介護に異動してきました。とこしんでは5年が経過し、今年度6年目になります。さんとめに勤務していた当時は同僚とバレーボールをやっていましたが、現在は月1回程度のゴルフを楽しみに日々の業務に取り組んでいます。引き続き訪問介護・定期巡回の安定した運営を心掛け、職員一丸で力を合わせて盛り上げていければと思っています。これからも引き続きケアセンターとこしんを宜しくお願いします。



前所長 荒井 文子

2021年3月をもって約3年間在籍しましたケアセンターとこしんの所長を退任しました。ケアセンターさきたまから異動と同時期に定期巡回型サービスが開始され、訪問介護に毎月のようにヘルパーさんが増えて行ったの思い出します。ケアマネジャーとして、相談支援専門員として、さまざま関わりがありどれも懐かしく、所沢診療所との連携で重度の利用者を支えられたことは、自分の中の宝物です。また、組合員の皆さんにはいつも声をかけていただき、本当にありがとうございました。地域から、エールを送りたいと思います!

★介護全般のご相談は **ケアセンターとこしん** ☎04-2924-1119 までお気軽にどうぞ
ケアセンターとこしんホームページ <http://nishikaigo.mcp-saitamawest.jp/tokoshin/>