

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)
	内視鏡(胃カメラ)		西川				
	栄養相談			第2・4 齊藤			
午後 14:00 16:30	内科	武内		松村(次)	塚本		
	往診	中村	坂本 中村	中村	福庭	中村	
夜間 18:00 19:30	内科			山名		松村(次) ※第2(7/9)は休診 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。

7月10日(第2土曜日)、22日(海の日)、23日(スポーツの日)、日曜日は休診です。

連絡便運行表のご案内

車はグリーンのトヨタ「ルーミー」です。

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
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)		

* ()内の時刻の便は、利用者がいない場合は
運休となります。

* 道路状況により、時間がずれる場合があります。
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
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

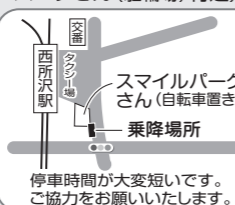
新所沢駅 西口ロータリー
(ミナミプラザ、ポスト前付近)



所沢駅 (三井住友並び(駅より)付近)



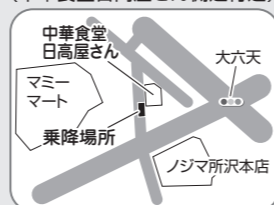
西所沢駅(スマイル
パークさん(駐輪場)付近)



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

✉ toko-soshiki
@mcp-saitama.or.jp



No.329 2021年7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

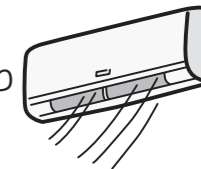
「熱中症予防」5つのポイント



コロナウイルス感染対策でマスクを着用しているため、のどの渇きを感じにくく、水分補給を忘れがちになる方も増えております。特に夏の時期は、熱中症の危険性が高まりますので充分気を付けましょう。

① 高齢者は上手にエアコンを

高齢者や持病のある方は、暑さで徐々に体力が低下し、室内でも熱中症になることがあります。節電中でも上手にエアコンを使っていきましょう。周りの方も、高齢者のいる部屋の温度に気を付けてください。



② 暑くなる日は要注意

熱中症は、暑い環境に長時間さらされることにより発症します。特に、梅雨明けで急に暑くなる日は、体が暑さになれていないため要注意です。また、夏の猛暑日も注意が必要です。湿度が高いと体からの汗の蒸発が妨げられ、体温が上昇しやすくなってしまいます。猛暑の時は、エアコンの効いた室内など、早めに涼しいところに避難しましょう。



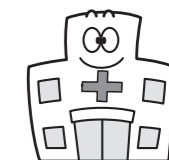
③ 水分はこまめに補給

のどが渇く前に水分補給をしましょう。汗には塩分が含まれています。大量の汗をかいたら、水分とともに塩分も取りましょう。ビールなどアルコールを含む飲料は、かえって体内の水分を出してしまうため水分の補給にはならず、逆に危険です。また、高齢者は暑さやのどの渇きを感じにくい傾向がありますので、こまめに水分を補給しましょう。寝る前も忘れずに!



④ 「おかしい!？」と思ったら病院へ

熱中症は、めまい、頭痛、吐き気、倦怠感などの症状から、ひどいときには意識を失い、命が危険になることもあります。「おかしい」と思ったら、涼しいところに避難し、医療機関に相談しましょう。



⑤ 周りの人にも気配りを

自分のことだけでなく、ご近所で声を掛け合うなど、周りの人の体調にも気を配りましょう。スポーツ等行事を実施する時は気温や参加者の体調を考慮して熱中症を防ぎましょう。



埼玉県「まちのクールオアシス」案内資料より抜粋



熱中症予防のための「まちのクールオアシス」

所沢診療所は、埼玉県「まちのクールオアシス」協賛施設に登録しています。1Fラウンジには給茶機もごさいますのでお気軽にお立ち寄り下さい。



今年も対応します

特定健診・後期高齢者健診 受診個別送迎対応!

6月より、所沢市特定健診が開始されていますが…皆様、受診や予約はお済みでしょうか? 後期高齢者の方は自己負担金が無料となり受診しやすい環境です。また、昨年ご好評だったお越しいただくための車送迎(無料)を実施します。この機会にぜひ受診しましょう。

健診の内容 基本的な健診

問診、身長・体重・腹囲の測定、血圧測定、血液検査、尿検査、
後期高齢者健診以外の特定健診は、自己負担金額800円
(胸部エックス線検査希望の方は追加自己負担200円)

各種オプション検査もご用意しています。



※写真はイメージです。

申込先

☎04-2923-3691

担当: 清水

人数 ご相談に応じますが、可能な限りお誘い合わせをお願い致します。

対象者 40歳以上で国民健康保険に加入。

申込み方法 下記連絡先にお電話下さい。健診受診希望日をお伺い致します。
(問診表など事前郵送準備がありますので10日程度余裕を空けて下さい。)

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

7月のウォーキング予定

開催支部名	日程	場所
三ヶ島支部	7月15日(木)	高幡不動
山口荒幡支部	7月20日(火)	荒幡富士
飯能日高支部	7月21日(水)	飯能河原~阿須周辺

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。



参加希望・お問い合わせは 所沢診療所

☎04-2923-3691 担当: 清水まで

7月のスケジュール

- 3日(土) 桂ん家テイクアウト“丼まつり” 12:00~
- 5日(月) 自治体要請キャラバン行動 所沢市 14:00~
- 12日(月) 桂ん家実行委員会 11:00~
事業所利用委員会 13:30~
- 16日(金) 桂ん家テイクアウト 17:00~
- 26日(月) Bブロック支部長会議 9:30~
- 27日(火) みんなのカフェ ホッとこしん 13:30~
役立つ学習会「介護オムツについて」
桂ん家夏休み限定サマーランチテイクアウト

虹の箱WEB はじめました



診療所へのご意見は
こちらまでお寄せ
ください。



または、
toko-soshiki@mcp-saitama.or.jp まで

通所リハビリテーション「結(ゆい)」通信 No.6

~住宅改修について~

介護保険制度には、「居宅介護(介護予防)住宅改修費」という項目があります。介護のために住宅改修する際にかかった費用を一部負担してくれる仕組みです。先日、結の利用者様がこの制度を利用され、感想をいただきましたのでご紹介します。

【以下A様からの寄稿】

脊柱管狭窄症を発症してから、足腰のほうは悪いほうへと進んでいった。杖を突いている自分の姿を客観的に正しく見るのがなかなかできないもので…取り立てて「よそ眼」を気にしていたわけでもないのに、なぜか素直に杖を活用することができなかった。今にして思えば、自分の「障害」=「弱さ」を認めたくなかったのだ。これはどの「高齢者」にも当てはまることではないだろうか。懸案となっていた手すりの設置が実現した。費用的にも自己負担が少なく、喜んでいる。今までは家の出入りやふろの出入りに全神経を集中して「余計な力」を使ったため、かなり疲れを感じていたが、手すりの設置により、余計な力と神経を使わず助かっている。これは、杖の使用と同じように、「自分は大丈夫、少しばかり無理をしてもこれもしリハビリの一つだ」などの考えが潜在的にあったせいかもしれない。このような制度を活用することをお勧めする。きっとお役に立つことと思う。



通所リハビリテーション「結」 直通電話 ☎04-2923-3697

こんにちは!! ケアセンターとこしんです。

ケアセンターとこしんでは、ICT化(カルテや記録の電子化など、情報通信技術を活用して作業の効率化をすすめること)を積極的に取り入れています。

訪問介護・定期巡回では開設時から【スマケア】というシステムを導入し、訪問時の記録などを全てスマートフォンやパソコンを使用して行っています。

訪問看護でも今年度の4月から【ibow】というシステムを導入しました。専用のタブレットで訪問時にその場で記録することになっています。

ケアマネジャーも毎月の提供表を出す作業に、プリンターの機能を使い、パソコンから直接にFAXするというシステムを取り入れました。

まだまだ、我々職員も慣れていないことで時間がかかったりしていますが、使いこなすことで業務時間の削減だけでなく、紙の削減にもつながるので日々奮闘しています。



《職員募集》

ケアセンターとこしんでは職員(ヘルパー・看護師)を募集中です。お気軽にお問い合わせください!

★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/>