

所沢診療所からのおたより

● 健康と安心をお届けする ●

ひこっま雲

2021

12

No.4

デジタルX線
TVシステムが
新
なり
ました!

NEW



検査時間は実は10分もかかりません。みなさんが思っているより早く終わります。
胃カメラより予約も取りやすいです。

デジタルX線TVシステムとは、胃バリウム検査装置のことです!

操作性も向上し、高画質 被ばく線量が2/3～半分程度に

胃バリウム検査は、食道、胃、十二指腸のがん疾患のほか、胃潰瘍や胃炎、ポリープなどを早期発見することが目的です。

検査費用 健診オプションなら

¥5,236 (組合員価格)

未組合員の方は¥8,800
これを機にぜひ医療生協にご加入ください。

症状がある場合は保険診療で行います。
気になる方は、主治医にご相談ください。

バリウムも飲みやすくなるよう工夫しています
安心して検査を受けてください

お預かりした出資金は、このような医療機器の更新や施設の充実に役立てられています。ぜひ出資金の増額にご協力お願いします。診療所では、年末増資キャンペーンも行っています。

技師歴
40年以上の
宮嶋診療
放射線技師



お問い合わせは、所沢診療所受付 ☎04-2924-0121 までお気軽にどうぞ

人と人とを結ぶ架け橋となる「結」^{ゆい} ～何かあったら頼れるところ～

通所リハビリテーション結のご案内



通所リハビリテーションとは

要介護・要支援の認定を受けた方が「結」に通い、理学療法士、作業療法士、介護福祉士などの専門スタッフによる「機能の維持回復訓練」や「日常生活動作訓練」が受けられるサービスです。

「結」の特徴

- 2時間程度の短時間で、集団体操やマシントレーニング、個別のトレーニングメニューなどを行い動かすことができるようになったからだを、日常生活の中で使えるようにしていくことを目的としています。
- 定期的な居宅訪問を行うことで、生活で困っていることなどを解決するための支援をします。
- 最終的には「結」を利用しなくてもよい状況となり、趣味や楽しみ活動へ参加して、地域や社会とのつながり、役割を持つことを目指しています。



「結」の雰囲気

- 常に笑顔と笑いのある和やかな雰囲気
- 利用者様同士がお互いを尊重し合っている
- 利用者様が目的を持って「結」を利用している

「結」のSNS

普段の様子をみていただくことができます



ブログ



フェイスブック



インスタグラム



ツイッター

今月の二十四節気

たいせつ大雪 12月7日頃

山の峰々は雪をかぶり、平地にも雪が降る頃です。本格的な冬の到来で、動物たちも冬ごもりを始めます。年末に向け、お正月の準備も始まって、何かとあわただしい時期でもあります。



12月に気をつけたいからだのこと

冬場は空気が乾燥し、呼吸や皮膚から出ていく水分量が増えて汗をかかなくても体内の水分が失われます。

また、高齢の方はお手洗いにいく回数が増えることを嫌がり水分を控えてしまうことが多く、脱水になることがあります。こまめに水分補給をしましょう。

この時期気をつけたいのが、ヒートショックです。短時間に急激な温度変化があると心臓や血管に負担がかかり、脳梗塞や心筋梗塞、

不整脈を起こすことがあります。

トイレや脱衣所の暖房をつける。浴室の床にお湯をかけて温めてから入る。入浴前の水分補給も効果的です。体を冷やさないように、室温の調節をして室内の湿度は50～60%がおすすめです。皮膚の乾燥やかゆみを防ぐため、入浴時には強く洗わずに保湿をしましょう。

転ばないように、足首を伸ばしてよく準備してから動きましょう。お正月にむけて体をいたわって下さい。

外来のご案内

待ち時間短縮のため予約をお勧めしています。お電話にて予約をお取りします。当日も可。

個別送迎もやっています

	診療受付時間	月	火	水	木	金	土
午前	8:30 ～ 11:30	内科 禁煙 糖尿病	内科 禁煙 胃カメラ	内科 整形(痛みの相談) 禁煙 栄養相談*	内科 禁煙 物忘れ 循環器 膠原病	内科 禁煙 循環器	内科 血液膠原病 ※第3のみ
				訪問診療(往診)		訪問診療(往診)	
午後	14:00 ～ 16:30	内科 禁煙 糖尿病	休診	内科 禁煙 栄養相談*	内科 膠原病	休診	休診
				訪問診療(往診)			
夜間	18:00 ～ 19:30	休診	休診	内科 禁煙 消化器 12/29の夜間診は休診	休診	内科 禁煙 血液膠原病	休診

※第2・4のみ

※第2土曜は休診です

12/11(第2土)、日曜は休診です。年末年始休診(12/30～1/3)。訪問診療、往診をご希望の方は、☎04-2924-0121までお電話ください。

医療生協さいたま

〒359-1143 所沢市宮本町2-23-34

所沢診療所

☎04-2924-0121 FAX04-2921-1349

ケアセンターとこしん

☎04-2924-1119 FAX04-2929-5505

介護付有料老人ホーム 桂の樹

☎04-2923-3695 FAX04-2923-3703

✉toko-soshiki@mcp-saitama.or.jp



2021年12月号(No.4)
デザイン：株式会社コア