

所沢診療所からのおたより

● 健康と安心をお届けする ●

# ひこっき雲

2022

4

No.8



困りごと  
お気軽にご相談  
ください

かかりつけ医機能を  
発揮します

在宅療養の  
窓口は私たちです

年に一度  
健康診断を受け  
ましょう

安全運転に  
つとめます

いつも笑顔の  
受付を目指し  
ます

安心安全な  
薬剤を提供します

信頼される  
医事課を  
目指します

一緒に働く人  
募集中です

24時間安心の  
在宅医療を  
提供します

患者さんの立場に  
立ったケアを  
提供します

## 地域密着型診療所として

## 「さいごまで家にいたい」

## の願いを叶え

## 地域の健康とくらしを支えます

2022年度も所沢診療所をよろしく願いいたします

# T C K の出前講座メニュー

所沢診療所 ケアセンターとこしん 桂の樹

支部や班に職員が伺います。お気軽にお声掛けください。

- 看護師**  
在宅医療について  
ACPについて  
医療相談 など
- 薬剤師**  
お薬手帳について  
サプリメントのこと  
ワクチンについて など
- 作業療法士**  
慢性的な痛みについて  
福祉用具について  
など
- 理学療法士**  
姿勢と腰痛  
加齢と歩行  
姿勢と内臓の働き など
- 事務**  
診療報酬について  
健康診断について  
フレイル予防 など
- 介護福祉士**  
生協10のケア  
介護接遇～声掛けのしかた  
など
- ケアマネ**  
介護サービスについて  
在宅療養について  
認知症について など
- 相談員**  
高齢者施設について  
介護保険について  
など

／ お申込みはまちづくりコーディネーター清水 ☎070-2154-7355まで



新しい診療所だよりに担当の先生の名前が載っていません。ぜひ載せてください。

ご意見ありがとうございます。初めてかかる方が「どういった疾患を診てもらえるのか」がわかることを念頭に作成しています。スペースの関係で今までのように医師名を載せることが難しく、ご不便をおかけして申し訳ありません。担当医師の名前はホームページには載せてあります。そちらでご確認いただくか、診療科と医師の名前がわかる「診療のご案内」を1階待合室ラウンジに置きましたので、必要な方はお持ち帰りください。



## 今月の二十四節気 清明 4月5日頃

清明は「清浄明潔」の略で、万物がけがれなく清らかで生き生きしているという意味です。花が咲き、鳥は歌い、空は青く澄み、爽やかな風が吹き、すべてのものが春の息吹を謳歌する頃。各地でお花見シーズンを迎えます。

### 4月に気をつけたいからだのこと

清明とは、万物が清らかで生き生きとした様子を表した「清浄明潔」という語の略からきています。桜をはじめとした花が咲き、空は青く澄み清々しい風が吹く季節です。この時期は雨が多く、気圧や寒暖差から雷、雹、強風と天候が崩れることがあります。

寒暖差は体へのストレスにもなります。薄物の重ね着を意識して、こまめに調節できるようにしましょう。

生活環境の変わる機会が多い春、自立神経のバランスを崩すことがあります。食事は良く噛んで腹八分目で食べましょう。良質なタン

パク質やビタミン・ミネラルが豊富な、旬の野菜や果実を選ぶのがお勧めです。

快眠のため寝る前に軽いストレッチや深呼吸をする、40℃以下の蒸しタオルで目元を暖めることも効果があります。リラックスできる時間は良い睡眠につながります。

また起床時に、コップ1杯の水を飲むことで胃腸の働きが活発になります。朝は春の陽を浴びてリズムのある生活を心がけましょう。

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。個別送迎もやっています。お電話にて予約をお取りします。当日も可。

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

4/9(第2土)、4/29(昭和の日)、日曜は休診です。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。4月より糖尿病外来は木曜日、血液膠原病は血液・一般内科として月曜日に変更になりました。

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

2022年4月号 (No.8)  
デザイン：株式会社コア