

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

9

No.13



こんにちは!

通所リハビリテーション結です!

通所リハビリ
テーション
(デイケア)とは

要支援者・要介護者が施設
に通って受けられるリハビリ



医療やリハビリに特化



専門スタッフが提供



リハビリや福祉用具の提案

ケアプラン
作成

ケアマネと利用者・家族が面談

ケアマネがケアプラン原案を作成

利用者・家族が確認

サービス担当者会議で決定

契約・サービス開始

ケアマネの定期訪問 ケアプラン見直し

居宅サービス
計画書に沿って
サービスを提供します

ケアマネ
名久井さん



ケアセンターとこしん

ケアプランの
ご相談はこちらへ

結の半日の流れ



1 自宅へお迎えに行く



2 結に到着する



3 健康チェック(血圧・脈拍・体温)を行う



4 座位の集団体操



5 立位の集団体操



6 マシントレーニング



7 個別プログラム



8 脳トレーニング

お待ちしております!



結のブログ

日常の様子をぜひのぞいてみてください。見学も随時受付しています。

お気軽にお問い合わせください! ☎04-2923-3697

今年医療生協さいたまが 合併して30年の記念yearです 初代所長熊久保朝正医師夫人へインタビュー



くまくぼあさきえ
熊久保幸枝さん
87歳

熊久保朝正先生は、1964年(昭和39年)秩父より所沢診療所所長に赴任しました。所沢へ来る前は、一家で秩父に住んでいた、高橋昭雄医師と一緒に働いていたのよ〜懐かしいわと語ってくれた幸枝さん。現在87歳になられ、杖を使いながらも元気に診療所に通っていらっしゃいます。元町の旧診療所の隣に自宅があり、熊久保先生は、お昼はいつも自宅に食べに戻り、何かあれば夜中でもいつでも駆け付けていた、目が回るほど忙しかった、患者さんも診療所に入りきらないくらいたくさんいたと当時の診療所のことを話してくださいました。

所沢診療所が現在、この地で組合員のために医療を提供できているのも、この時代の奮闘があってこそ、“超多忙”の所長を影で支えた幸枝さんの力の大きさを感じることができました。

幸枝さん、これからもお元気で、医療生協さいたまを応援してください。



インタビューアー
まちづくりコーディネーター
清水良浩

薬局の 分包機を 更新 しました!



所沢診療所が移転した2006年から16年間大切に使用してきた分包機(粉薬や錠剤を1回分ずつ分包する機械)ですが、故障しても取り換え部品がないよいよ引退となりました。これだけ長く使用できることは稀らしく、分包機メーカーも驚いていました。7月27日、皆様からの出資金のおかげで、写真のタカゾノ分包機クレステージ・ソコ2を購入することができました。薬物療法のお役に立てるよう、これまで以上に大切に活用させていただきます。

今月の 二十四節気

しゅうぶん
秋分
9月23日頃

昼夜の長さがほぼ同じになる日で、この日を境に日が短くなり、秋の夜長に向かいます。秋分の日には彼岸の中日で前後3日間を秋彼岸といい、先祖のお墓参りをする習慣があります。「祖先を敬い、亡くなった人をしのぶ日」として国民の祝日になっています。



9月に気をつけたいからだのこと

9月は夏の暑さから秋へと向かう季節が入れ替わる時期です。

日中はまだまだ暑い日が続きますが、厳しい残暑もおさまり朝、夕は気温が下がります。寒暖差が大きくなりますので、冷房は暑い時間につけるようにし、温度調節をこまめにしましょう。夏に冷たい飲み物や食べ物をとりすぎると、胃腸機能が低下したまま秋を迎えてしまいます。冷房で冷えた身体は中から温めるように温かい食べ物もとるようにしましょう。お味噌汁に野菜やキノコ類をたくさん入れて食べましょう。食事の最初に食べるようにすると食物繊維が血糖値の急な上昇を防ぎ、発酵食品が腸内環境も整えてくれます。一度

に野菜もたくさんとれてダイエットにもなり効果的です。豚汁にしても良いですね。豚肉や大豆などビタミンB1を含む食事をとると老廃物を排出し、疲労回復効果があるといわれています。

また、大型台風が近づくのもこの時期が多いです。体調の変化に十分注意して過ごしましょう。

夏の間紫外線を浴びた肌は9月にトラブルが表面化することがあります。シミやソバカス、肌のくすみなど、肌あれが心配です。肌のケアも忘れずにいつまでも若々しく元気に過ごしましょう。

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。
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 血液	内科 禁煙 胃カメラ	内科 禁煙 栄養相談 ※第2・4のみ	内科 禁煙 物忘れ 循環器 糖尿病	内科 禁煙 循環器	内科 禁煙 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 血液	休診	内科 禁煙 栄養相談 ※第2・4のみ	内科 禁煙 糖尿病	休診	休診
				訪問診療(往診)			
夜間	水 18:00~ 金 17:30~ 19:00	休診	休診	内科 禁煙 血液膠原病	休診	内科 禁煙	休診

7月より夜間の血液膠原病(武井医師)が、金曜→毎週水曜日に変更になりました。
9/10(第2土)、9/19(月)敬老の日、9/23(金)秋分の日、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。

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9月号(No.13)
デザイン: 株式会社コア