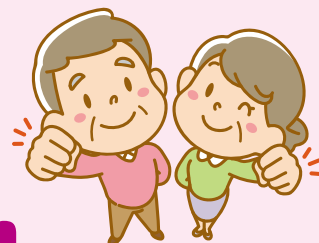




春が待ち遠しいこの時期、体を動かしてみませんか？

フレイル予防は 医療生協の活動で！



フレイルとは

人は年を取ると段々と体の力が弱くなり、外出する機会が減り、病気にならないまでも手助けや介護が必要となってきます。このように心と体の働きが弱くなってきた状態をフレイル(虚弱)と呼びます。

3つ

健康長寿に大切な 柱

栄養

運動

社会
参加

身近にあるフレイルにならないための
医療生協の活動

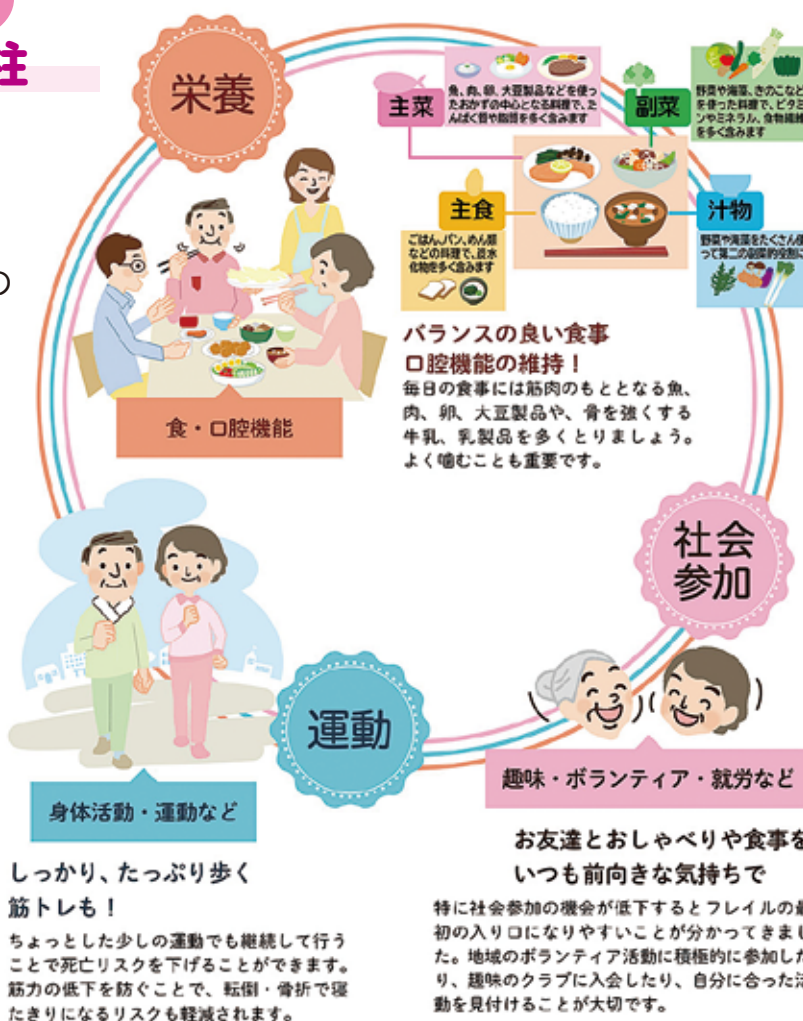
- 「**栄養**」について知る→安心
ルーム・班会・子ども食堂など
- 「**運動**」する→健康ひろば・支部
のウォーキングなど
- 「**社会参加**」する→くらしサポ
ーターやボランティアや高齢者の
見守りなど

元気な高齢期のために、
ぜひ医療生協の活動に
参加しましょう！



組合員活動推進員山口清

理事 霜田愛子



しっかり、たっぷり歩く
筋トレも！

ちょっとした少しの運動でも継続して行う
ことで死亡リスクを下げるができます。
筋力の低下を防ぐことで、転倒・骨折で寝
たきりになるリスクも軽減されます。

お友達とおしゃべりや食事を
いつも前向きな気持ちで

特に社会参加の機会が低下するとフレイルの最
初の入り口になりやすいことが分かってしまし
た。地域のボランティア活動に積極的に参加した
り、趣味のクラブに入会したり、自分に合った活
動を見付けることが大切です。

所沢診療所は今年創立70年を迎えます!

最終回

地域とつながって70年

パート①

宮本町町内会長 齋藤喜春さん

いつもお世話になっています診療所地元の宮本町会の齋藤町内会長。昨年の70周年記念健康まつりでは来賓のご挨拶をいただきました。

所沢在住、十代目!とのことで、所沢のまちの発展を長年間近で見てこられたそう。

昨夏には町内会の夏祭りイベントも復活し、子ども達が楽しむことができた嬉しそうに話す齋藤町内会長。これからもよろしくお願いいたします。



健康まつり
来賓のご挨拶



管理栄養士
早苗先生の

旬

の栄養だより

第2・4水曜日、
外来で栄養相談を
担当しています。

No.7

あさり

あさは春から初夏に旬を迎えます。また、潮干狩りは江戸時代から盛んに行われるようになり、江戸前の食材としてあさは庶民にたくさん食べられて来たといわれています。大潮(満潮と干潮の差が大きくなる)が、春は昼間のちょうど良い時間帯にあり、また「上巳の節句」に水辺で厄を落とすという風習があったことから、潮干狩りは春の風物詩となったようです。

あさりには、特有の旨味成分コハク酸、身体機能を調整するビタミンB2・B12(含有量は貝類の中でも最多)、鉄、タウリン(肝臓の働きを助ける)が豊富に含まれています。

あさり料理には、深川飯、味噌汁、酒蒸し、ぬた、パスタ、チャウダーなどいろいろありますが、私は旬のあさが手に入ると、白だしで「あさりのかけうどん」を作ります。小松菜(茹)、ネギ、わかめ(生)、かまぼこを添えると、簡単でとっても美味しい「春のごちそううどん」になります。

管理栄養士 齊藤早苗



能登半島地震支援カンパ、外来窓口で受付ています。
寄せられた支援金は、全日本民医連を通じて被災地に届けます。

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。はじめての方も
お電話いただければ予約をお取りします。

個別送迎もやっています
月～土午前のみ、予約制です

	診療受付時間	月	火	水	木	金	土
午前	8:30 ┆ 11:30	内科 禁煙	内科 胃カメラ	内科 血液膠原病 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)			
午後	14:00 ┆ 16:30	内科 禁煙	休診	内科 血液膠原病 禁煙 栄養相談 ※第2・4のみ	内科 禁煙 糖尿病	内科 禁煙	休診
				訪問診療(往診)			
夜間	水 18:00～ 金 17:30～ 19:30	休診	休診	血液膠原病 ※予約のみ	休診	内科 禁煙	

水曜夜間は、専門外来のため予約の方のみとなります。

3/9(第2土)、3/20(春分の日)、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。

医師体制の詳細はホームページでご確認ください



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

ひこうき雲

2024年3月号(No.31)
デザイン：株式会社コア