

# ひこっま雲

2024

4

No.32



じぶんらしく、そのままに。

## 所沢診療所では 生協10の基本ケア に取り組んでいます。



生協10の基本ケアとは、利用者自身の「ふつうの生活」を取り戻し、利用者・家族のQOL(生活の質)を高めていくものです。



生協10の基本ケアは、  
全国の生協で学び合いを通して  
広がっています。

生協がたいせつにしている介護 **3つのきほん**

- ① 尊厳を護る
- ② 自立を支援
- ③ 在宅を支援

### ① 換気をする

病気予防には換気が大切。新鮮な空気を取り入れ、衛生的な環境を守り、感染症を予防します。

### ② 床に足を つけて座る

日常生活がリハビリという考えの下、足を使って立ち上がる習慣を身につける中で、トイレやお食事など自分でできることを増やします。

### ③ トイレに座る

トイレで排泄する事は人間が護るべき尊厳の基本と考えます。布パンツでの暮らしをサポートします。

### ④ あたたかい 食事をする

ご自身で調理して盛りつけたり、親しい方と楽しく食べたり。誤嚥(ごえん)防止のために、食事前には口の体操も行います。

### ⑤ 家庭浴に入る

湯船にゆったりつかる習慣は日本のすばらしい文化。生活リハビリの効果を生かして家庭浴への入浴を大切にしています。

### ⑥ 座って会話 をする

安心感を与えられるように座って会話をします。共に時間を過ごし、日々の見守りを行います。

### ⑦ 町内におでかけ をする

慣れ親しんだ地域に出かけることは社会性や精神的な豊かさを保つためにも大切なこと。これまでの生活リズムを維持できるようにします。

### ⑧ 夢中になれる ことをする

自分らしく、好きなことに夢中になれる機会や、居場所づくりに取り組みます。

### ⑨ ケア会議を する

ご自分の街で住み続けられるように、社会性と暮らしを守るケアプランをつくります。職員はチームでケアに取り組み、ご家族を含めサポートします。

### ⑩ ターミナルケア をする

元気な時から人生の最期まで、地域との連携でご自宅でのターミナルケアをサポートします。



例えば通所リハビリテーション結では、「部屋の対角にある窓を開けるなど、空気の入口出口を作ることが大切」と自宅での効果的な換気についてアドバイスしています。

生協10の基本ケアの学習会も承ります。所沢診療所までお気軽にご相談ください。

# 3/8(金) 医療懇談会を開催しました。



所沢診療所多目的室にて「2023年度所沢診療所医療懇談会」を開催し、職員・組合員合わせて51名が参加しました。

事業所利用委員会・診療所・ケアセンターとこしん・有料老人ホーム桂の樹の活動報告の後、中村所長が在宅医療についてお話ししました。自己紹介からはじまり、診療所に来る前のこと、両親の介護を通じて「在宅医療」の大事さを痛感し、「断らない」在宅医療をしたいという思いで所沢診療所に来たこと、所沢診療所で関わった印象的な在宅医療の事例を2件ほど紹介しました。そのあと、実際に訪問診療を利用しながら母親を看取ったご家族の体験談もあり、充実した2時間となりました。

参加された方から「先生の人となりがわかってとてもいい懇談会だった。」との感想をいただきました。誰もが住み慣れた自宅で、さいごまで安心して過ごせるように、全力でサポートします。気になることがある方は診療所までお気軽にご相談下さい。

☎04-2924-0121

## 70周年記念誌を 発行しました!

在宅医療のことが詳しく載っています。  
欲しい方は、受付までどうぞ。



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。



管理栄養士 齊藤早苗

No.8  
春キャベツ

キャベツはヨーロッパ原産の古い野菜で、紀元前7~8世紀の古代ギリシャ・ローマ時代には、すでに胃腸の調子を整える保健食として食べられていたようです。日本での本格的な栽培は、明治以降のことで、大正、昭和にかけて品種改良されて来ました。今回は柔らかくみずみずしい『春キャベツ』のお便りです。

栄養についてですが、ビタミンCが淡色野菜の中でトップクラス。また、胃の粘膜保護と修復、ストレス耐性ホルモンの合成、消化器の炎症改善など、ストレス社会の強い味方です。また、カリウム・葉酸・食物繊維もたっぷり。毎日食べたい食材です。

柔らかく、みずみずしい春キャベツ。中までうっすらと黄緑に色づいているので、食卓が春めきます。手でちぎり生で召し上がれば、限られた時期の美味しさを味わえます。また、ひと玉で購入して、野菜不足の解消に春キャベツのおいしさをまるごと堪能しましょう!

### 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。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 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 禁煙 血液膠原病 ※第3のみ
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 訪問診療(往診)	内科 禁煙 糖尿病	内科 禁煙	休診
夜間	水 18:00~ 19:30 金 17:30~ 19:30	休診	休診	血液膠原病 ※予約のみ	休診	内科 禁煙	

4月より 水曜の血液膠原病、忽滑谷医師→杉戸医師  
木曜の糖尿病、市川医師→星野医師 に代わります。

水曜夜間は、専門外来のため予約の方のみとなります。

4/13(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。

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

医師体制の詳細はホームページでご確認ください

ひこひき

2024年4月号(No.32)  
デザイン: 株式会社コア