



もしかして、それもサインかも。

あれ？ で始まる

認知症の気づきと相談

所沢診療所 もの忘れ外来

こんな悩みはないですか？

「最近同じ事を何度もきく」「お財布や鍵をよくなくす」「怒りっぽくなった」「やる気がない」このような変化は認知症のサインかもしれません。

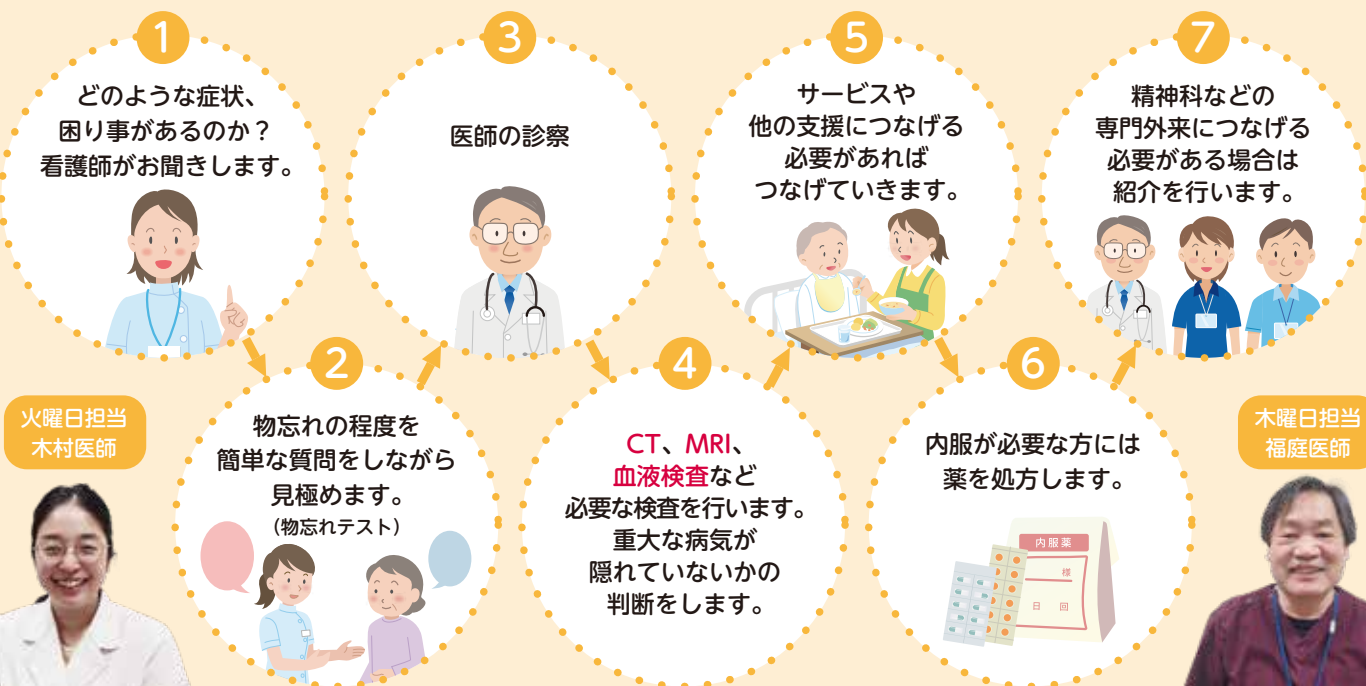
認知症は早期発見、早期対応で進行を遅らせることもできます。また、周りが理解して支援することによって認知症があっても地域での生活を継続できるのです。

所沢診療所では**もの忘れ外来**を開設しています。一人で悩まず、まず相談にいらしてください。

もの忘れ外来とは…

物忘れや性格の変化、生活のしづらさといった症状に対して専門家が相談、診断、治療などを行う外来の事です。

外来の流れ



火曜日担当
木村医師



木曜日担当
福庭医師



外来時間

火曜日 11:30～ 木曜日 8:30～12:00 (予約をお願いします。 ☎04-2924-0121)

【出前講座】生活が楽になる裏技&自宅でできる体操
通所リハビリテーション結 作業療法士・石田晴香、山口淳子

イベント企画担当の山口さんにお話を伺いました。

イベント企画担当の山口さんにお話を伺いました。小手指支部では、月に1回の定例活動を行っており、毎回15名程度の参加者が集まり、とても活気のある集まりとなっています。活動内容は月ごとに工夫を凝らしており、買い物ツアー、バス旅行、福神巡り、折り紙教室、お料理教室、ウォーキングなど実施しています。参加者の皆さんが楽しめる内容を毎月話し合いながら決めており、「やってみたいこと」「季節感のある企画」など、皆さんのアイデアを活かした活動づくりが特徴です。

昨年は、新年の活動として「オリジナルかるた作り」を企画し、3ヶ月前から準備を始めました。参加者全員で、かるたの「読み札」の言葉を考えるところからスタートし、少しずつ形にしていきました。世界に一つだけの素敵なかるたが完成しました。今後も、誰もが参加しやすく、笑顔になれる活動を目指してまいります。初めての方も大歓迎です！

参加者の声

「この場に来ると、とても楽しい時間が過ごせます。だから、次も参加したい、そしてまた次も…と自然に思えるんです。」「参加者同士、共通の悩みを話すことで「自分だけじゃない」と安心できたり、良い気づきが得られたりします。この場は、私にとってとても貴重なお話が聞ける場所なんです。」「今日のように専門職の方がお話ししてくださると、自分では気付けなかったことを分かりやすく説明してくれて、とても参考になります。」「こうした参加者同士の交流や、専門的な学びの機会が重なり合い、毎回の活動が楽しみになる理由の一つとなっているようです。」



参加
方法

次回は9/26(金)ウォーキングです。
参加希望の方は所沢診療所 ☎04-2923-3691までお問い合わせください。

第2・3・4水曜日、第3土曜日、
外来で栄養相談を担当しています。

管理栄養士 早苗先生の

ワンパンレシピ

オーブントースターひとつ de 簡単調理法

アボカド&さばのチーズトースト

エネルギー391kcal たんぱく質20g 鉄2mg 塩分1.7g

9月は「アボカド&さばのチーズトースト」です。

「優れた脂肪酸」を含む「さば」と「アボカド」を使って、いつもと違ったチーズトーストを「休日のランチ」などに作ってみてはいかがでしょうか。

食パンは、是非とも全粒粉をお勧めします。また、今やチーズも「豆乳から作られたチーズ風のもの」も販売されていますので、いろいろ工夫してみてください。面白いと思います。

材料(2人分)

食パン(全粒粉) ——— 2枚
さば缶(水煮) ——— 1/2缶
アボカド ——— 1/2個
紫玉ねぎ ——— 1/4個
レモン汁 ——— 小さじ2
ミニトマト ——— 4個
ミックスチーズ ——— 40g
マヨネーズ ——— 小さじ2
粗挽き黒胡椒 ——— 少々

作り方

- ①紫玉ねぎは粗みじん切り、ミニトマトは1個を1/4に、アボカドは1cm角に切っておく。
- ②ボールにさば缶を入れてほぐし、紫玉ねぎ、アボカド、レモン汁、粗挽き黒胡椒を加え、よく混ぜ合わせる。
- ③食パンにマヨネーズをぬり、②を広げてのせる。その上にミニトマトをおき、ミックスチーズを広げてのせ、オーブントースター(1000W)で3~4分(ご自宅の家電機器で調節)焼いて、出来上がり。
※粗挽き黒胡椒がお好きな方は召し上げる際にも振りかけると、美味しさ更にup。

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 もの忘れ 胃カメラ	内科 血液膠原病 禁煙 栄養相談 ※第2・3・4	内科 禁煙 もの忘れ 循環器 糖尿病	内科 禁煙 循環器	内科 禁煙 血液膠原病 栄養相談 ※第3
				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3・4	内科 禁煙 糖尿病	内科 禁煙	休診
				訪問診療(往診)			
夜間	18:00 ~ 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。9/13(第2土)、火曜午後・土曜午後・日曜・祝日は休診です。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

ホームページは
こちらから ↓



〒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

2025年9月号(No.48)
デザイン：株式会社コア

