



もの忘れは 怖がるよりも 相談する。

この一年、
18人の患者さんと
一緒に考えた
これから



もの忘れ外来は、昨年9月から
週1回、一日一枠という体制で診療を重ね、
これまでに18名の方から相談をいただきました。



「この1年で18人の方と対話を重ねました。お薬が必要な方、介護保険を上手に活用し始めた方、まずは経過を観察することになった方。その歩みは一人ひとり違います。大切なのは、『何かあったら、まずはあそこへ行こう』と思える場所が地域にあること。私たちは、そんな一番身近な相談窓口でありたいと考えています。」

木村理沙医師(毎週火曜午前の外来を担当しています。)

18人のその後

- 5人が介護保険申請へ
- 5人が薬の服用を開始
- 13人が当院へ通院開始(日々の健康と一緒に管理)
- 相談のみ4名
- 他の専門病院へ紹介1名
- 地域包括支援センターからの紹介も1名ありました。



お問合せは、
☎04-2924-0121まで
お気軽にどうぞ。

深刻な悩みはもちろん、『なんだか最近ちょっと変だな』という小さな違和感まで。医療と暮らしのあいだにある、一番身近な窓口でありたい。健康診断やワクチンのついでに、ぜひ気軽に声をかけてください。



看護長 坪井恵美



Emergency「『お互い様』で守る、地域の絆」

「診療所しらべ隊」として、診療所の裏側に迫る本連載。今月は「E(Emergency=非常時)」がテーマです。

災害時、私たちの診療所はどのように地域を支えるのでしょうか。その答えを探る中で見えてきたのは、施設設備の枠を超えた、地域のみなさんとの深い「つながり」でした。



しらべ隊
山口荒幡支部 フシキノさん

……「備え」の正体は、日頃の絆

診療所には実は自家発電装置も長期の備蓄食もありますが、何よりも大切にしてきたのは、日頃から地域と築いてきた「顔の見える関係」です。非常時であっても、診療所が地域のみなさんと連携し、お互いの知恵や情報を出し合う。そんな「お互い様」の精神こそが、診療所が長年大切にしてきた最大の備えです。

……医療を届ける「支え合い」のネットワーク

いざという時、診療所は単独で動くわけではありません。万が一災害が起きたらケアセンターとともに真っ先に患者さんや組合員さんの安否を確認し、地域と協力して情報を共有する。日頃からのコミュニティの結びつきは医療生協ならではのですね!組合員の存在も大きいことがわかりました。

しらべ隊のひと言

今回改めて感じたのは、診療所は単なる「病気を治す場所」ではなく、地域の「安心の拠点」だということ。心強い存在です。

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

旬

の野菜を
3パターンで使い切る



生 サラダ

様々な栄養が含まれているレンコンは、薄くスライスして「生」で食べるのが、一番栄養成分を効果的に摂ることが出来ます。

焼 お好み焼き

レンコンをたっぷり皮ごとすりおろして、お好み焼きに加えましょう。でんぶん効果がありますので、小麦粉の量をぐっと減らせます。もちもちして美味しいですよ。

レンコンを「生・焼・煮」で使い切る

レンコンは、その形状から「先の見通しがきく」という縁起物です。ビタミンやミネラルがたっぷりで、疲労回復や口内炎、目の充血、肌荒れなどに効果的です。咳止めの漢方薬としても重宝されています。また、食物繊維も豊富なので、体を内側からきれいにしてくれます。

皮は栄養価が高いので、よく洗って皮ごと調理するのがおすすめです。

煮 レンコンときのこの炒め煮(2~3人分)

レンコン ————— 200g
しめじ ————— 80g
豚ひき肉 ————— 80g
生姜(みじん切り) — 大さじ1
ごま油 ————— 小さじ1
しょうゆ ————— 大さじ1
酒 ————— 大さじ2
水 ————— 50ml

- ①レンコンは8mmの半月に切り、酢水に放しておく。
- ②しめじは適当な大きさにして、生姜はみじん切りにしておく。
- ③フライパンにごま油小さじ1を入れ、生姜と豚ひき肉を炒める。八分ほど火が通ったら、レンコンとしめじを入れてさらによく炒め、そしてしょうゆ、酒、水を加えて、お好きなかたさまで炒め煮する。

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 胃カメラ※第1
				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・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 ※専門外来/ 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。
9/12(第2土)、火曜午後・土曜午後・日曜・祝日は休診です。
9/24(木) 福庭医師休診です。

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。

「最近、物忘れが増えた?」
と思ったら
まずは気軽に相談を。

医療生協さいたま

〒359-1143
所沢市宮本町2-23-34
☎toko-soshiki@mcp-saitama.or.jp

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

