

無料法律相談会のお知らせ

弁護士による無料の法律相談会を定期的に実施しています。ご相談は事前予約制です。医療福祉問題に限らず、ご相談が可能です。ぜひ多くの方にこの機会をご利用いただければと思います。ご相談お待ちしております。

日程	時間	担当者
6月12日(金)	13時~	深谷駅前法律事務所
7月10日(金)	13時~	けやき総合法律事務所

※相談終了時間は相談希望者の人数等によって異なります。

- ◆会場…熊谷生協病院
- ◆予約…熊谷生協病院 医療福祉相談室
- ◆電話…048-524-3841 (松本・山口・松島)

コロナ禍で困ったときは相談を!

新型コロナウイルスの感染拡大と非常事態宣言により、老若男女問わず私たちの生活に多大な悪影響が出ていることは皆さんも実感されていると思います。この号が読まれる頃には「特別定額給付金」(国民1人10万円給付)が届き始める頃かと思えます。

しかし、それだけでは休業した際の生活保障や事業継続の補償は足りません。その為、「持続化給付金」(売り上げが前年比半減以上した事業者に対し上限で個人:100万円、法人:200万円給付)や緊急小口資金(無利子・保証人不要で最大20万円貸付)等、様々な制度があります。まだまだ不備な事も多いのですが、困ったときは最大限制度活用する事を呼びかけます。

私たち医療福祉相談員や組合員サポート課の面々(『地域総合サポートセンター』正面玄関入り口・横)が患者様や組合員、地域住民の方々の「困った!」に対応しております。コロナ禍による相談難民が出ていることも報道されていますので、お近くで困っている方がいればぜひご相談下さい!!

地域連携・医療福祉相談室 社会福祉士:松本 浩一

6月 外来診療のご案内 電話(総合案内) 048-524-3841

当院は予約優先となっております。予約なしの受診を希望される方は、来院前にご連絡下さるようお願い申し上げます。

新型コロナウイルス感染症の流行に伴い診療体制が変更になっております。受診を希望される方は、来院前にご連絡を下さるようお願い申し上げます。

受付時間	月	火	水	木	金	土	
内 科	午前(8:15~11:30)	宮岡 伊東 須田	田中 鷲塚 笠巻	鷲塚 遠井 診療時間 10:00まで 伊東	宮岡 鷲塚 岡本 本田	田中 古市 伊東 大澤	大塚 担当医 新井 てんかん外来 (第1・3)
	午後(13:30~16:00)	鷲塚 頭痛・めまい 外来 須田	笠巻	※専門外来 のみ 鷲塚 もの忘れ・ 小刻み歩行外来	岡本 本田	大澤	
小 児 科	午前(8:15~11:30) 第2・4金曜日は 受付11:00まで	小堀	新井	遠井 受け付け時間 10:00~11:30	小堀	小堀 (第1・3・5) 早川 (第2・4)	
	午後(13:30~16:00)	休診 予防注射 (14:00~ 15:00) 乳児健診 (第4)	休診	アレルギー 外来 (第4)	休診	1歳6ヶ月 健診 (予約制)	
胃カ メラ	午前	西巻					

※担当医師は都合により変更することがあります。ご了承下さい。

訪問診療は随時行っております。詳しくは病院までお問い合わせください。

●休診日/日曜日・祝祭日・土曜日午後

内科一般外来 休診案内
水曜日の午後
※専門外来のみとなります。

	月	火	水	木	金	土
介護 相談	月~土いつでもご相談を お受けします 生協ケアセンター 048-524-0030					
デイ ケア	○	○	○	○	○	○

無料送迎をご利用ください。
受付に時刻表がございますので、ご利用ください。

※岡本、早川、伊東は女性医師です。

2020年、笑顔ではじまる健康づくり.....

ほほえみ

第327号

6
月号

http://www.kumagaya-hospital.coop/

病院理念 県北地域に安心と協同の創造を いくつかの時にも利用者の権利を尊重し、そのニーズにふさわしいサービスを、保健・医療・福祉の事業を通して、誠実に提供します。

医療生協さいたま 熊谷生協病院
診察・訪問診療・健診・デイケアのことは、お気軽にご相談ください。
048-524-3841

医療生協さいたま 熊谷生協ケアセンター
介護のことは、お気軽にご相談ください。
048-524-0030

発行 熊谷生協病院広報委員会
住所 〒360-0012 埼玉県熊谷市上之3854

コグニサイズのご紹介

新型コロナウイルスの影響から自宅で過ごす機会が多く、運動不足の方もいらっしゃるのではないのでしょうか。今回は、生活習慣病の予防・認知症の予防・有酸素運動を取り入れた『コグニサイズ』という運動の紹介をしたいと思います。

※コグニサイズとは、「認知」と「運動」を組み合わせた造語です。

ウォーキングに出られない方は、足踏みでも歩行と同じような効果が充分期待できます。

加えて、効果的に運動を進めるには運動内容・頻度・強度の設定が重要です。運動頻度は習慣化するために毎日行うことをおすすめします。

また、ケガなく安全にトレーニングを行うために実施前にストレッチを行い、体を温めるとともに無理のない範囲で行いましょう。

通所リハビリテーションくまこ
:坂本 由美子

STEP 1
コグニション課題

両足で立って、しっかり考えながら1から順に数をかぞえ、「3」の倍数では、手をたたきます。

STEP 2
エクササイズ(ステップ)課題

ステップを覚えます。
①右足右へ→②右足戻す→③左足左へ→④左足戻す
(①~④を繰り返します)
リズムよくステップします

STEP 3
コグニサイズ
コグニステップ

運動しながら、脳を刺激する
ステップ運動+3の倍数で拍手

右横・左横にステップ
※1~4を1セットとして、約10分間繰り返す。

コグニサイズ コグニウォーク

いつもより大股で(しりとり・計算・川柳等)交えて少し早く歩く!

国立長寿医療センターパンフレットより

外来における新型コロナウイルスへの対応について

① 発熱や呼吸器症状の有無・倦怠感の有無・食欲の有無・味覚、嗅覚異常の有無・渡航歴および帰国者との接触の有無を確認し、疑わしい場合は、下記に連絡して判断を仰ぐようにお伝えしています。

埼玉県新型コロナウイルス感染症県民サポートセンター「0570-783-770」
熊谷保健所……………「048-523-2811」



② 上記サポートセンター・保健所に連絡の上、近医を受診するように指示を受けた患者様の診療希望があった場合、発熱外来の診療をご案内しております。

月・火・木・金 午後2時～4時 予約制となります。



③ 患者様から患者様への感染、患者様から医療従事者への感染を防ぐため受診の際は受付で体温測定を実施しております。さらに、マスクの着用をお願いしております。マスクをお忘れの場合、受付で手作りマスクを提供させて頂いておりますので申し出て下さい。

院内感染対策では職員が一丸となり手指消毒や環境整備に努め消毒や掃除を徹底しております。
ご不便をお掛けしますが引き続き宜しくお願い致します。 外来看護：五十嵐

通所リハビリテーションくまここにおける感染症予防について

通所リハビリくまここでは、新型コロナウイルスの流行に伴い緊急事態宣言前から感染症予防を行っています。今回は、実際行っている感染症予防策をご紹介します。

職員の感染予防としては、マスクの着用と1工程に1消毒もしくは手洗いを実施することを徹底しています。利用者様の感染予防につきましては、まず利用当日の検温と、咳などの風邪症状がないかを確認してからご利用いただいています。利用時にはマスクを着用していただき、手指消毒は利用開始時・昼食前・おやつ前の計3回実施しています。また、感染防止処置として、トイレ・テーブル・手すり・リハビリ機器の消毒や施設内の換気を1時間に1回行っています。

利用者様やご家族様にはご不便、ご迷惑をおかけしていますが今後も引き続きご協力をお願いいたします。

通所リハビリテーションくまここ：坂本 由美子

身体によい食事で今を乗りきろう！！



○基本は、やっぱり朝食！ 私たちの体内時計は、毎日、朝の光と朝食でリセットされます。

朝食をとらないと、身体が目覚めないばかりか脳も栄養不足になるため、仕事の効率が落ちたり、記憶力が低下したりします。また、1.75倍も肥満になりやすいとの調査結果も報告されています。

体内時計の働きで、私たちの身体は、夕食の時間帯に食べたものを脂肪として蓄えるようになっています。そのため、夕食の量が多い人は太りやすくなります。

○たんぱく質を中心とした食品もしっかりフレイル予防を！ 低栄養や過剰栄養等の栄養不良が各種の栄養欠乏や肥満・生活習慣病の誘因になることは知られています。高齢者の栄養不良は、フレイルの原因となり、筋肉の衰弱につながりやすくなります。《肉・魚・卵・大豆製品》などのいずれかを毎食食べるようにし、1日1回の乳製品をとり入れるようにしましょう。



○主食・主菜・副菜をそろえたバランス食が基本です！

(参考：日本栄養士会より) 食養科：清水

組合員活動ニュース

6月の組合員活動について

新型コロナウイルスの影響により計画していた行事などが延期、中止することがございます。ご理解いただきますようお願いいたします。

問い合わせ▶組合員サポート課 曾田(そた)平嶋または最寄りの支部運営委員さんまで

おうちで過ごしながら健康づくりをしています

絵手紙仲間と作品作りができないので、自宅で絵手紙を楽しく書いています。みんなと一緒に絵手紙が書ける日を楽しみに、今は自宅でできることをしていきます。



新型コロナウイルス拡大防止の為、大変な日々をお過ごしのみなさま、お元気ですか。買い物や通院などご不自由はありませんか。

わたくしごとですが、姉と妹と毎朝LINEで連絡を取り合っています。「散歩していたら、ご近所から、さやエンドウもらったよ。」「普段の生活ができることって本当に幸せなんだね」「散歩しながら、景色をみえています。夏が来るのが楽しみ。」と他愛のない話をしています。皆様も、フレイル予防に軽い体操やあいうべ体操、免疫力をあげるために、旬の野菜やお肉や魚ときちんとした食事、1日1回以上の笑いを心がけてください。

このような状況になって初めて「地域に医療生協がある、いつも熊谷生協病院があるんだな。」とうれしく心強く感じました。支えてくれている職員のみなさま、組合員のみなさま、本当にありがとうございます。

北部地区理事：須賀 尚代



熊谷生協ケアセンターだより 介護のご相談窓口 電話 048-524-0030

小規模多機能型居宅介護くまここ



新型コロナウイルスの感染拡大に伴う利用前の検温やマスク着用などの感染対策へのご協力ありがとうございます。施設内でも換気や消毒等対策を行いつつ、事業を継続出来ている事に感謝したいと思います。

日常とは違う生活の中でも、くまここに通いで来ていただいた時に楽しんで頂ける様、工夫しながらレクリエーションを行っています。

4月は、あんみつを作りました。利用者様には包丁を使い果物を切っていただき、盛り付け等

手伝っていただきました。ビンゴゲームも行いました。なかなかビンゴにならず悔しそうな顔や、笑顔が沢山見られました。

天気の良い日にはくまこのテラスでお茶を飲み、いつもと違う雰囲気でのティータイムになりました。様々な工夫をしながら、これからも利用者様と共に楽しんでいきたいと思ひます。 小規模多機能型居宅介護くまここ管理者：乙川 敏之



●熊谷生協ケアセンター【ケアプラン作成・訪問ヘルパー・訪問看護・訪問リハビリ】お気軽にご連絡・ご相談お待ち致します!!(^^) 〒360-0012 熊谷市上之3851-1(介護複合施設くまここ内) TEL:048-524-0030 FAX:048-524-9667