

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
9月11日(金)	13時~	一輪草法律事務所
10月9日(金)	13時~	早稲田の杜法律事務所

※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)

フレイル予防の食事 ~きょうの1品

「フレイル」というのは、加齢とともに、筋力や心身の活力が低下した状態のことです。

フレイル予防の3つの柱は、栄養(食・口腔機能)、運動、社会参加です。しっかり噛んでしっかり食べる、しっかりからだを動かす、社会とのつながりをもつ、これら3つをバランスよく実践することが非常に大切です。

食事として、まずはたんぱく質をしっかり摂りましょう。たんぱく質は筋肉、内臓、皮膚などをつくる栄養素です。

たんぱく質は、肉・魚・大豆製品・卵などに多く含まれているので、毎食、食べるようにしましょう。

《さば缶と野菜の包み蒸し》

【材料】(1人分)

さば缶(水煮でも味噌でも可)…1/2缶、
オクラ…2本、 しめじ…10g、
白菜やきゃべつ、玉ねぎなどお好みで20g程度



【作り方】

- ① しめじは小房に分ける。野菜は食べやすい大きさに切っておく。
- ② 大きめに切ったクッキングシートに①で切った野菜をしき、その上にさば缶を汁ごとのせて包む。
- ③ フライパンや鍋に②で包んだものを並べ、水を入れずに蓋をする。弱火で10分から15分蒸せば出来上がり。(電子レンジの場合は1個600wで2分ぐらいを目安に加熱する。)(食養科:松本) 具材を真ん中に三つ折りにしてむすぶ。



2020年、笑顔ではじまる健康づくり……………

ほほえみ

第330号

9月号

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

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

病院理念 県北地域に安心と協同の創造を いくつかの時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。

生協強化月間のお知らせ

いつも熊谷生協病院をご利用くださり、ありがとうございます。

医療生協さいたまは9月24日(木)~11月30日(月)を生協強化月間として、まだ組合員でない方には加入を、すでに加入されている方には出資金の積み立てをお願いしております。

皆様からお預かりする出資金は、より良い医療・介護の提供と地域活動の実践などに活用されます。病院では、入院時に一切の差額ベッド代を頂いておりません。インフルエンザ予防接種などのワクチン接種料金、文書料金や健康診断オプション料金の一部が組合員価格でご利用できます。医療費の支払いに困った際の無料低額診療事業や様々な医療機器の購入にも出資金は大きく貢献しています。また、フレイル(虚弱)予防体操や健康づくり教室といった組合員活動などにも出資金は役立てられています。

コロナ禍により皆さんの生活にも多大な影響が出ていると思います。院内の組織まちづくり委員会では、無作為に抽出した患者様に電話で「コロナ禍による生活問題・健康問題」の聞き取りを行ったり、7月には当院の取り組みや困った時の相談窓口として利用していただきというご案内のため、地域の組合員様宅を訪問させていただいたり様々な活動を行って参りました。

地域の医療・介護を守る社会的使命を感じながら、皆さんの不安を取り除き少しでも元気づけられるように職員一同全力で取り組んで参ります。そのためにも皆さんの応援増資のご協力をお願い致します!

生協強化月間中に1口千円以上で加入した方、または2口2千円以上で増資頂いた方に、ささやかなプレゼントを差し上げております。この機会にぜひ医療生協への加入と出資金の積み立てにご協力ください。

(組織まちづくり委員会:松本)



発熱者の方の診療風景

9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。

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

小児科 休診案内

9/ 4(金)…小堀医師 休診
→荒熊医師に変更
9/29(火)…新井医師 休診
→小堀医師に変更

9/3(木)、9/5(土) 小児科休診

	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。

	受付時間	月	火	水	木	金	土
内科	午前(8:15~11:30)	宮岡 須田	田中 鶯塚 笠巻	鶯塚 遠井 診療時間 10:00まで	宮岡 鶯塚 岡本 本田	田中 古市 伊東	大塚 担当医 新井 てんかん外来 (第1・3)
	午後(13:30~16:00)	鶯塚 頭痛・めまい 外来 須田	笠巻	※専門外来のみ 鶯塚 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	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	休診	1歳6ヶ月 健診 (予約制)

胃カメラ	午前	西巻	山下	渡辺	大澤
------	----	----	----	----	----

※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。

※岡本、早川、伊東は女性医師です。

キャンペーンプレゼント
ホイッスル付
光るボールペン



心肺蘇生法講習会を開催しました

2020年7月29・31日に心肺蘇生法講習会を熊谷生協病院内にて開催しました。今年度は全職員対象で行い、当院の救命救急呼び出し放送手順も同時に学習しました。同一法人内のケアセンターさきたま、訪問看護リハビリステーションこころハからの参加を含め、合計104名が受講しました。

参加者の声

- ・胸骨圧迫はかなり力を要した。人形相手でもあせってしまうので、繰り返し講習会等で行っていく必要があると思いました。
- ・初めて参加し、蘇生を行う動き一つ一つがとても緊張しました。人形でなくても人間相手だとすごく心配…。誰かが指示してくれると考えず、正しい実施方法を理解しておくべきだと思いました。
- ・2ヶ月ほど前に実際に心肺停止の患者様に実施しました。昨年度も講習に参加し方法はわかっていましたが、人間に行う時はとても緊張しました。30分ほど一人で心臓マッサージをしました。パニックになって何をしたいかわからない場面がありましたが、医師が指示してくれ、リーダーとして指示してくれる存在はとても大切だと感じました。定期的に受講するのは大事だと思いました。



実際の場面を想定し、救命救急呼び出し放送の実施やAEDの使用、シミュレーションと振り返りを行うことで心肺蘇生への理解が深まりました。今後も多くの人が知識と技術を習得できるよう、定期的に講習会を開催していきたいです。(医療安全委員会：永沢)

2020年 原水爆禁止世界大会オンライン視聴会

～被爆者とともに、核兵器のない平和で公正な世界を～



毎年、平和学習の一環として8月6日、9日に行われる「原水爆禁止世界大会」に職員・組合員が参加していますが、今年は新型コロナ感染の影響によりオンライン視聴会となりました。熊谷会場では職員4名、組合員4名が参加しましたが、全国では1266会場+世界各地での視聴もあり、画面の先にある多くの人たちの連帯を感じられる視聴会になりました。大会で発言されていた方々に共通していたのは、「コロナ禍の影響により世界中が大変な状況になっている中で、核兵器や軍事にお金をかけるなんてとんでもない!」「日本が核兵器禁止条約に批准していない事がおかしい!被爆国として核廃絶に向けて先頭に立てるような日本政府であってほしい!」という事でした。

被爆者の方が高齢化していく中で被爆体験された方の発言はたいへん貴重で、「核兵器のなくなる未来がいつか実現できる世界が来ると幸せになれる」という参加者の感想が印象的でした。院内に設置されている署名コーナーにて、核廃絶に取り組む署名のご協力を是非ともお願い致します。

(組織まちづくり委員会：松本)

多世代ふれあい子ども食堂 HAPPYくまここ ～プチフードパントリー開催!!～

コロナ禍の影響によりこれまで取り組んできた多世代食堂「HAPPYくまここ」を中止せざるを得ない状況が続いておりますが、その代わりに埼玉県子ども食堂ネットワークや埼玉産直センター、そして地元の組合員の皆様から頂いた食材や新鮮野菜、冷凍デザート等を地元自治会や小学校のご協力もお借りして地域住民の皆様へ提供する「フードパントリー」を開催しました。お見えになった方々の笑顔をはじめ、地域の皆様から様々な支援を頂き本当に感謝しております。新型コロナウイルス感染の拡がり不安が続く毎日ですが、人と人とのつながりで安心して暮らせるまちづくりに少しでも貢献できればと考えています。

(組織まちづくり委員会：松本)



通所リハビリ「くまここ」便り

おかげさまで通所リハビリくまここでは、利用者様からの満足度も高く、年々利用者人数が増えてきております。利用者人数が増えることで施設が手狭になってきており、コロナ禍での3密回避も考慮して短時間の利用者様と1日の利用者様のサービス提供場所の分離を進める方向で検討しております。リハビリを提供する場所は違いますが、新たな手続き等はない様に、同じ事業所番号での通所リハビリのサービス提供を想定しています。具体的な開始日時が決まり次第、利用者・家族・関係ケアマネジャー等にお知らせをさせていただきますので、よろしくお申し上げます。

(リハビリテーション科：金子)

組合員活動ニュース

問合せ：組合員サポート課 曾田(そた)、平嶋

8月の組合員活動について

新型コロナウイルス感染防止の状況により、計画している組合員活動が延期・中止になる場合がございます。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



医療生協でボランティアしませんか。 わたしにできることで、少しのお手伝いしてみませんか!



- ・くらしサポーター(有償ボランティア) ・「けんこうと平和」「ほほえみ」の配布
- ・仕分けボランティア(見守りボランティア) ・多世代ふれあい食堂(食事作り、盛り付け、片付けなど)

24時間蓄尿塩分調査を行います。

調査の目的 24時間蓄尿検査は医療福祉生協連が日本生協連医療部会だった1984年から、約5年に1回全国の医療生協で実施してきました。今回は8回目の調査となります。調査の目的は、1日の塩分摂取量を6g未満、1日のカリウム摂取量を2.5g以上」の目標に対して、どれだけ現状が近づいているかの確認、食行動・食事内容・運動習慣と、フレイル予防や主観的健康観の関係を明らかにするなどです。

○参加募集要項 ・実施日 11月23日(月・祝) ・募集人数21名

(熊谷市の組合員)

(深谷市・本庄市・寄居町・上里町・神川町の組合員)

19歳以下	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80歳以上	合計
2名	1名	1名	1名	2名	1名	2名	2名	12名

19歳以下	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80歳以上	合計
2名	1名	1名	1名	1名	1名	1名	1名	9名

※参加にあたって

- 高血圧・心疾患・腎臓疾患のために服薬されている方は対象外となります。
- 参加を申し込まれた方には、実施方法についてご説明します。

○参加申し込み締め切り 10月9日(金)17時まで

申し込み・お問い合わせ先▶組合員サポート課 曾田(そた)070-2154-7357 平嶋(ひらしま)070-2154-7358



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

「4S活動の学習」

訪問看護では新型コロナウイルスの対策として、主に書面による勉強を行っています。その1つとして、4S活動(整理・整頓・清潔・清掃)を学びました。4S活動とは、4つの要素の重要性を認識させ、徹底させる活動であり、これによって職場をより快適・安全なものにし、効率化や品質向上を図ります。



「バクスター勉強会」

訪問看護ではメーカーの方に来ていただき、利用者様が使用されている最新機器の勉強会を少人数で行いました。在宅療養でも最新医療を継続できるよう私たちスタッフも日々研鑽し、新たな知識・技術を習得しています。今後も利用者様が安心して在宅生活を送れるよう、よりよい看護を提供していきたいと思っております。



「季節を感じられる装飾品」

コロナ禍ではありますが利用者様に少しでも季節を感じてもらえるよう、七夕の飾り付けをしました。



●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・訪問リハビリこころハ・小規模多機能くまここ】
〒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