

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きたく思っております。ご相談お待ちしております。

日程	時間	担当者
3月11日(金)	13時~	一輪草法律事務所
4月15日(金)	13時~	けやき総合法律事務所

- ◆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・佐藤)
- ※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。

2月の行事食

2/3は節分の行事食で「いわしハンバーグ」、「卵の花」、「けんちん汁」、「抹茶ようかん」を提供しました。また、デイケアのおやつでは鬼のパンツ風手作りクレープを提供しました。手焼きクレープに手作りのカスタードクリームとホイップクリーム、チョコソース、バナナを包みました。患者様・利用者様からは季節を感じられる珍しいものが出たと言っていたと、とても好評でした。食事から季節を感じられるよう、これからも職員一同工夫していきたいと思っています。(食養科:松本)



3月 外来診療のご案内 電話(総合案内) 048-524-3841

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。

発熱やカゼ症状等のある患者様は、感染対策のため一般外来と時間・場所を分けて診療していますので、必ず事前に電話でご連絡頂きますようお願いいたします。

受付時間	月	火	水	木	金	土	
内 科	午前(8:15~11:30)	宮岡 須田	鶯塚 青木 田中	鶯塚 遠井	宮岡 鶯塚 岡本 杵淵 奥山	古市 田中	担当医 新井 (てんかん外来 第4)
	午後(14:00~16:00) ※第2、3水曜日は 14時00分~15時00分	須田	(※急患外来) (発熱外来)	(※急患外来) (発熱外来)	杵淵 (発熱外来)	(発熱外来)	
専門 外来	午後(14:00~16:00)	鶯塚 (頭痛・めまい 外来)	新井 (てんかん外来 第4)	鶯塚 (もの忘れ・ 小刻み歩行外来)	岡本 (糖尿病外来)		
小 児 科	午前(8:15~11:00)	小堀	新井	遠井	荒熊	小堀	小堀
	午後(13:30~16:00)	休診	休診	休診	休診	休診	1歳6ヶ月 健診 (予約制) 3歳児健診 (予約制)
胃カ メラ	午前		○	○	○	○	

※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。

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。

- 休診日/日曜日・祝祭日・土曜日午後

小児科 休診案内

3/22(火)…新井医師 休診

※急患外来

定期通院の方が予約をする外来ではなく、当日具合が悪い方などを診療いたします。受診される方は、必ず事前にご連絡いただきますようお願い申し上げます。

2022年、笑顔ではじまる健康づくり……………

ほほえみ

第348号

3
月号

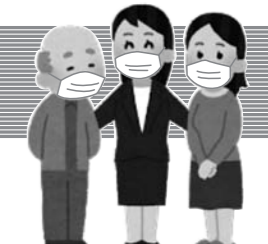
<http://www.kumagaya-hospital.coop/>

- 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 いついかなる時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。

『フレイル』をご存じですか?

- フレイルとは?**
- 「虚弱」を意味する英語「Frailty」が語源
 - 加齢とともに、筋力や心身の活力が低下した状態
 - 多くの人が健康な状態から「フレイル」の段階を経て要介護状態となる。



日本老年医学会が提唱 「メタボ」「ロコモ」に続く健康寿命を阻害する因子として「フレイル」を予防する事が推奨されています。昨今、新型コロナウイルスの流行下で、不要不急の外出制限やステイホームに伴う活動自粛や生活不活発によりフレイルの進行が大変懸念されています。

フレイル予防3つの柱

- ◎栄養(食・口腔機能)
- ◎運動(身体活動・運動)
- ◎社会参加(地域や趣味活動など社会的交流)

(リハビリテーション科:金子)

先の見えない自粛生活 ~フレイルの進行を予防するために~

動かない時間を減らそう!
自宅でも出来る運動で体を守る

- 座っている時間を減らそう!
その分、立ったり歩いたりする時間を増やす。コマーシャル中に足踏みするなど体を動かす。
- 筋肉を維持しよう! 関節も固くならないように気を付ける
ラジオ体操、スクワットのような自宅でも出来る運動で筋肉の衰え予防と強化を。
- 日の当たるところで散歩くらいの運動を!
屋外などの開放された場所で身体を動かす。(人混みは避ける)



しっかりバランスよく食べて栄養をつける!

- こんな時こそバランスよく食べよう!
多様性に富んだ食事をバランスよく三食欠かさず食べる。
※免疫力の維持にも役立つ。さらに身体をつくるのに大切なタンパク質をしっかり取る事が大切。

家族や友人との支えあいが大切!

- 孤独を防ぐ! 身近な人で電話などを利用した交流を
高齢者では人との交流は大切。今の状況こそ、互いに支え合い、意識して交流を。ちょっとした挨拶や会話も大切。コロナに関する情報共有も不安の解消につながる。
- 買い物や生活の支援、困ったときの支え合い
食材や生活用品の買い物、病院の移動などの際に助けを呼べる相手を考えよう。事前の話し合いを。

参考資料: 一般社団法人日本老年医学会より

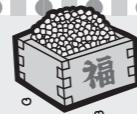
「レントゲンの機械が新しくなりました」

放射線科では皆様からお預かりしている出資金のおかげでレントゲンの機械を更新することができました。レントゲンはX線を発生させる装置とそれを受けて画像にする装置の2つで成り立っていますが、今回は両方とも新しくなりました。以前と見た目は変わっていないかもしれませんが、受ける側はFPD(Flat Panel Detector)という最新のシステムになっています。FPDは以前の装置と比較して放射線に関する感度が良くなるため、より少ない放射線線量で画像を作ることが可能になり、検査を受ける方の被ばく線量を減少させる事が出来ます。また、画像が出てくるまでの時間も短くなったため、立つのが大変な方の負担が減ったり、検査時間を短縮することができたりといった良い点があります。

皆様からお預かりした出資金が、今回のような機器更新や子ども食堂、フードパントリーなどの活動に活かされています。今後とも増資のご協力をお願いいたします。(放射線科)



節分の豆まきを行いました



2月吉日、2階療養病棟において、感染対策に留意しながら毎年恒例の季節行事【節分】を行いました。



参加して下さった患者様は、突然の赤鬼登場に驚いた表情になりましたが、その後笑顔で「ありがとう」「ご苦労様」と何故か労いの言葉をかけて下さいました。いつもと違う表情・反応に対し、逆に職員一同が力をいただいています。ありがとうございます。

「今年は良い年になります様に…」と、患者様に豆代わりのお手玉を優しく投げてもらいました。来年こそは、みんなで豆まきが出来る状況になっているといいなと願うばかりです。(介護福祉士：乙川)



くまのまち 組合員活動ニュース

熊谷生協病院
地域総合サポートセンター
くまのまち



フードドライブにご協力ください ご家庭に余っている食品・食材をご寄付ください。

フードドライブとは、ご家庭にある食品や食材を学校や職場・グループなどで集めて、フードバンクに寄付する運動です。賞味期限が近づいた食品や、品質には問題ないけれど、破棄されてしまう食品・食材を引き取り、生活困窮者や被災地、団体などへ無償で提供する活動です。ご家庭で少し余分にある食品をお裾分けすることで、食べ物に困っている人をサポートできるので、どなたでも気軽に参加することができます。

ご寄付いただきたい食品

カップめん・カップ焼きそば、保存食品(缶詰)、レトルト食品・インスタント食品(カレー等)、栄養補助食品(カロリーメイト等)、穀類(麺類・クラッカー・お米など)、調味料(めんつゆなど)、飲料(ジュース・お茶・スポーツドリンク等ペットボトル)、お菓子・ゼリー



☆ご注意いただきたいこと☆

- ①賞味期限が明記され、かつ2ヶ月程度あるもの
- ②常温で保存が可能なもの
- ③未開封のもの
- ④お米は平成30年産以降のもの

持ち込み先：●熊谷生協病院(熊谷市上之3854) ●生協介護センターこだま(児玉郡上里町七本木3556-4)

◇お問い合わせ先◇ 熊谷生協病院 地域総合サポートセンター まちづくりネットワーク推進課
曾田(そた)070-2154-7357 岸本070-2154-7358



「ドコモ出張スマホ教室」のご案内

日時 3月28日(月)
午前の部 10時30分～11時30分 「キッズプログラム体験」 定員4名
午後の部 13時30分～14時30分 「シニア向け、安心・安全につかうために」 定員4名

場 所 熊谷生協病院4階会議室(午前、午後とも同じ会場)
申 込 先 熊谷生協病院地域総合サポートセンター まちづくりネットワーク推進課
曾田(そた) 070-2154-7357(ショートメール可) y-sota@mcp-saitama.or.jp

<申込みにあたって>

- ※午前・午後通し参加はお断りさせていただきます。 ※定員になり次第締め切ります。
- ※新型コロナウイルス感染拡大状況により中止することがあります。
- ※受講にはdポイントクラブ入会、dポイントカード利用登録、dアカウント発行が必要です。
- ※ドコモ以外のお客様でも無料で参加いただけます。 ※感染症対策を実施しております。



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

●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・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

居宅部門の紹介

【管理者：幸田さん】 2月より居宅介護支援事業所の管理者となりました幸田です。いつもご利用者様やご家族様からの温かいお言葉が私たちケアマネージャーの力となっております。
ご自宅での生活に不自由を感じても、ご利用者様のご意向や人生観を尊重し、住みなれた自宅・地域で暮らし続けることができるように療養や暮らしを一緒に考えご支援させていただきたいと思っております。また、地域の皆様が必要となった時に安心してご相談いただけるよう、6名のケアマネージャーで誠心誠意努めて参りますので今後ともよろしくお願い致します。

【入職者：根岸さん】 1月11日から居宅でお世話になっております根岸です。居宅は未経験で初めての事が多く、皆様にご指導を受けながら毎日勉強の日々です。
一つ一つしっかりと身につけ、ご利用者様に喜んで頂けるよう努力しながら楽しく仕事をしていきたいと思っております。

お一人おひとりにより添いながら、利用者様・ご家族様が安心して生き生きと在宅生活が送れるようにご支援させていただきます。
お気軽になんでもご相談ください。