

2022年2月 診療のご案内

	月	火	水	木	金	土
午前 8:30 ~ 12:00	菊池 (所長)	石津 健診 浅井	菊池 (所長) 胃カメラ 平山	大久保	菊池 (所長) 胃カメラ 堀江	輪番 第2土曜日は 休診
午後 2:30 ~ 4:00	通所リハビリ 午後休診	通所リハビリ 石津	通所リハビリ 菊池 (所長) 往診 平山	通所リハビリ 大久保	通所リハビリ 2月18日~ ワクチン接種 のため休診	通所リハビリ 午後休診
夜間 6:00 ~ 7:30	夜間休診	夜間休診	菊池 (所長)	大久保	夜間休診	夜間休診

- 日曜日・祝祭日・第2土曜日は休診となります。
- ◆胃カメラ…水・金曜日 ◆相談外来…金曜日
- ◆CT…2月22日(火) ◆栄養相談…水曜日午前
- ◆禁煙外来……金曜日 第3土曜日
- ※いずれも休診日と重なった場合は、おこなわれません。

ご来院の予約は

048-752-6143

午前8:00~ お電話をお受けいたします。

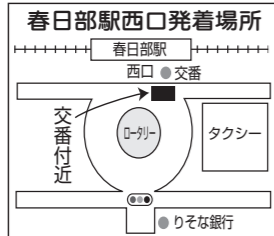
※お電話のおかけ間違いにご注意ください。

連絡便のご案内

診療所 ↔ 春日部駅西口
(交番付近)の連絡便をおこなっています。

時刻表

診療所発	春日部駅西口発 (交番付近)
10:20	10:30
10:50	11:00
11:20	11:30
11:50	12:00
12:10	



※土・日・祝日以外毎日運行しております。ご利用ください。

診療所日誌

2月のスケジュール

- 8(火) ●事業所利用委員会
- 15(火) ●地域別総代会
- 22(火) ●保健委員長会議
- 28(月) ●社保委員長会議

にじのはこから!!

<おたより> 自治体健診できました。送迎サービスを利用して自宅から診療所までMC(組織担当)の車で来たので楽でした。いつもは電車を乗り換え春日部駅からタクシーでしたから、助かりました。

<お返事> 利根南地区の自治体ドックでご利用の方からの投書です。遠方だと来院するだけで一苦労です。昨年度から、MC車でのドック送迎サービスを開始いたしました。いままでドックをあきらめていた方などは是非ご利用ください。ご利用希望の方は、診療所MCにお電話ください。

事業所利用委員会担当 看護長 土生(はぶ)みき子



印刷には人と環境にやさしい
植物油インキを使用しています。

かすかべ生協 第289号 発行 医療生協さいたま かすかべ生協診療所 利用委員会
〒344-0065 春日部市谷原2-4-12 TEL048-752-6143
FAX 048-752-6173

診療所だより

2
月号

ご意見をお聞かせ下さい にじのはこ e-mail: kasukabe@mcp-saitama.or.jp

ホームページ <http://www.kasukabe-sin.net/>

足りていますか? 朝のタンパク質



フレイル予防には、筋肉の量が大切です。筋肉を維持するには、筋トレだけでなく、タンパク質を食品から摂取することも必要です。肉や魚などのタンパク質を食べると、消化・吸収され血液中に「アミノ酸」として取り込まれます。しかし、アミノ酸は筋肉だけでなく臓器や免疫、酵素、ホルモン、エネルギーとしても使われるので、ためておくことができません。

夕食で大量にタンパク質を摂取していても、寝ている間にアミノ酸は消費され、朝には体のアミノ酸が足りない状況になります。私たちの体は、足りないアミノ酸を補おうと、自分の筋肉を分解してアミノ酸を作り出そうとします。朝食でしっかりとタンパク質を摂ることで、筋肉を分解する働きを抑えることが出来ます。そのために1回の食事ごとで20gを目指しましょう。朝は食欲がないという場合は、牛乳などの飲み物など取りやすい形で、まずは10gから摂取しましょう。

持病がある人は、塩分・カロリーやタンパク質などの制限が必要な場合もありますので、必ず主治医に相談してから取り組みましょう。

品名	1食分の目安	タンパク質(g)	品名	1食分の目安	タンパク質(g)	品名	1食分の目安	タンパク質(g)
卵	1個	12.0g	豆乳	200ml	6.6g	ハム	2枚	5.6g
納豆	1パック45g	8.0g	牛乳	200ml	6.8g	スライスチーズ	1枚(18g)	4.1g
焼き鮭	1切れ80g	18.0g	プレーンヨーグルト	100g	3.6g	牛肩ロース	100g	17.7g
アジ開き	1尾70g	13.1g	魚肉ソーセージ	1本(70g)	8.4g	鶏モモ(皮付き)	100g	16.8g
豆腐	100g(1/3)	7.0g	ウインナー	2本	6.5g	豚ロース	100g	19.3g

朝の献立に、もう一品 タンパク質をとりましょう。

おすすめのプラスワン

- ・きなこ牛乳 ・きなこヨーグルト ・朝の味噌汁に、豆腐や油揚げをプラス
- ・おひたしやサラダに、ツナ缶・カニカマ・ちくわ・かまぼこを添えて
- ・6Pチーズを1つ など

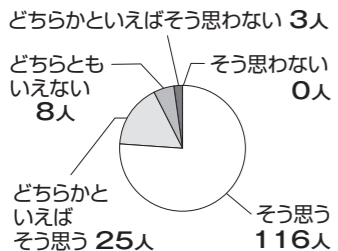
引用・参照 / NHKためしてガッテン 看護師: 荻原 由佳

2021年度「外来満足度アンケート」の結果から

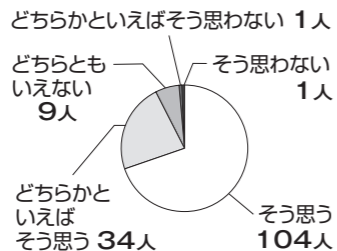
かすかべ生協診療所では、医療・介護評価アンケート(日本医療福祉連合主催)を実施いたしました。有効回答数152件の集計結果がまとまりましたので、ご報告いたします。

御協力くださった皆様、ありがとうございました。

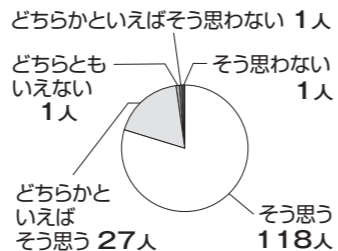
問1 受付や会計係には声をかけやすく、聞きやすかった 回答者数152人



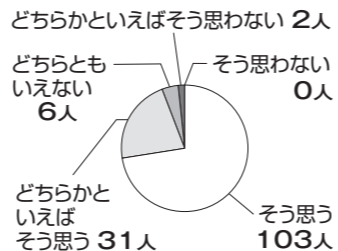
問2 医師には、わからないことを聞きやすかった 回答者数149人



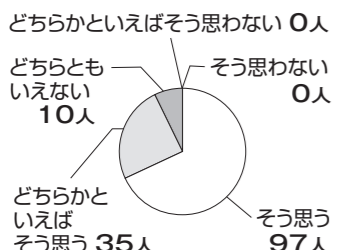
問3 職員の言葉遣いやサービス態度はよかった 回答者数148人



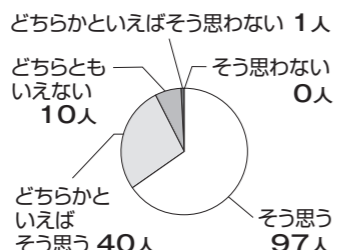
問4 職員の説明で、病気、検査、薬のことは十分理解できた 回答者数142人



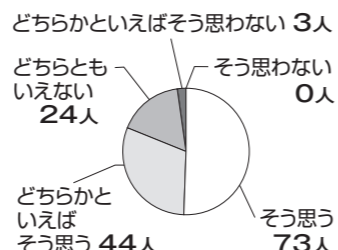
問5 医師の診断や治療は納得できるものだった 回答者数142人



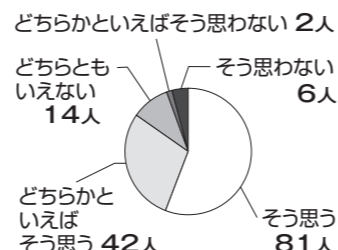
問6 玄関、待合室、トイレは清潔で快適だった 回答者数148人



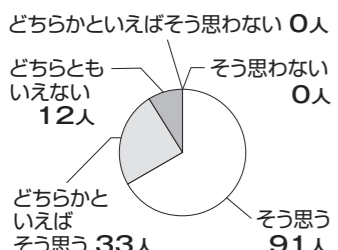
問7 医療設備は十分だった 回答者数144人



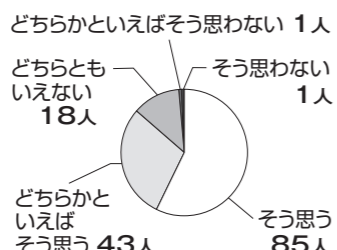
問8 診察、会計、薬などの待ち時間はがまんできるものだった 回答者数145人



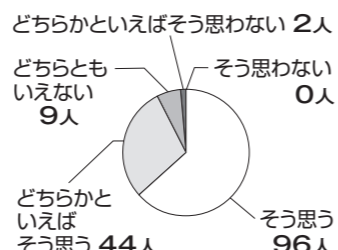
問9 支払った金額の内訳はわかりやすかった 回答者数136人



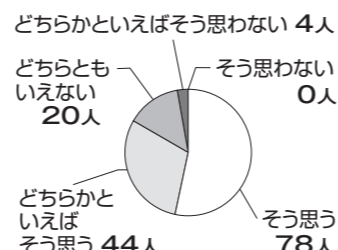
問10 患者のプライバシーは守られていた 回答者数148人



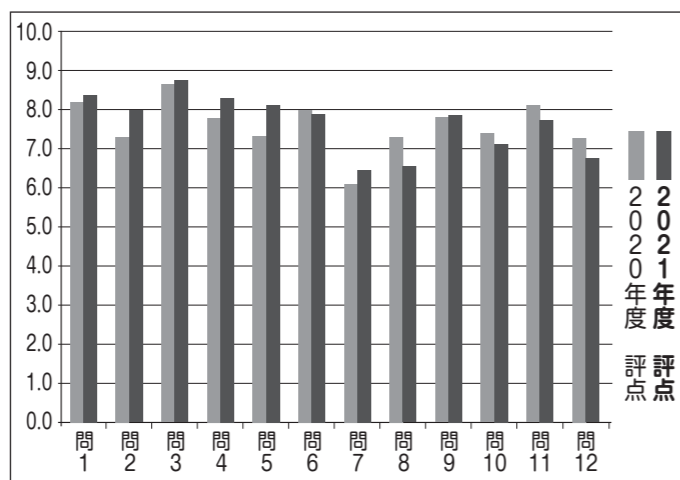
問11 全体として利用しやすかった 回答者数151人



問12 この病院・診療所を知り合いに紹介したいと思う 回答者数146人



	2020年度 評点	2021年度 評点
問1	8.2	8.4
問2	7.3	8.0
問3	8.7	8.8
問4	7.8	8.3
問5	7.3	8.1
問6	8.0	7.9
問7	6.1	6.5
問8	7.3	6.6
問9	7.8	7.9
問10	7.4	7.1
問11	8.1	7.7
問12	7.3	6.7



今年度の結果

環境面に対する評点が昨年に比べて減点となっている。現状の環境の中でも、患者様が利用しやすい診療所になるように、職員全体で考えていきたいと思っております。



気を付けて! 特殊詐欺は他人事じゃない!



年末年始に特殊詐欺でお金を取られそうになった。と組合員2名から情報を頂きました。

手口① PCにウイルスが入っています。こちらの電話番号に問い合わせください。

手口② ご利用中の携帯料金が未納です。お支払い下さい。

※問い合わせの電話をする前に家族、友人に相談しましょう。

①②ともコンビニでギフトカード、プリペイドカードを上限まで購入をするように誘導されましたが、会計レジで店員さんが購入するのを未然に防いでくれました。

通所リハビリ通信

通所リハビリ直通電話
048-752-6130

壁面飾りを作成しました。

通所リハビリテーションでは新年の寅年に向け年末から壁面飾りの作成に取り組みました。寅のキャラクターの作成と周りには縁起のよい鯛と松の装飾を施しました。利用者様同士協力しながら取り組みました。寅の文字は書道の得意な利用者様に筆をとって頂きました。かわいらしい仕上がりとなりフロアも新年を迎えるのに華やかな雰囲気となりました。



通所リハビリテーションでは運動の他、手作業や書道などの時間も作り過ぎて頂いております。ご興味ある方はご連絡お待ちしております。



介護福祉士：桑原 涼子

通所リハビリよりお知らせ

～使用していない押し車を探しています～

通所リハビリでは、様々な歩行状態の利用者様が利用されています。近年、押し車が必要な方も増えており、診療所の備品だけではまかないきれなくなっています。

是非、ご家庭で使用していない押し車があれば下記連絡先までご連絡ください。

安全上、錆付いていない物、経年劣化が進んでいない物でご協力お願い致します。

連絡先：通所リハビリテーション ☎048-752-6130 (歩行器リサイクルの件でお伝えください)



ひだまり通信



9月に訪問介護部門に入職いたしました長谷川と申します。

責任のある大変な仕事だと思う毎日ですが、利用者様、皆様に温かく見守って頂けて本当にありがたく思っております。先輩方にアドバイスをいただき日々勉強させてもらっています。明るく穏やかな気持ちで利用者様に接することのできるように頑張りますのでよろしくお願い致します。

訪問介護員：長谷川 美由紀

お問い合わせ先 **医療生協ケアセンターひだまり** 電話 048-760-2630 FAX 048-760-2631