2023年10月 診療のご案内

	月	火	水	木	金	土
午前 8:30~12:00	菊　池（所長） 健　診 担当医	担当医 健　診 淺　井	菊　池（所長） 胃カメラ 長谷川	大久保	菊　池（所長） 胃カメラ 中　山 禁煙外来	輪番 第2土曜日は休診
	通所リハビリ	通所リハビリ	通所リハビリ	通所リハビリ	通所リハビリ	通所リハビリ
午後 2:30~4:00	午後休診	石　津 午後6：00まで診療いたします。 往診 野　口	菊　池（所長）	大久保	急患はご相談ください	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　◆栄養相談…水曜日午前 第３土曜日
◆禁煙外来…金曜日

※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。

何でも相談外来

例：通院している病院・クリニックで専門用語が分からない。
例：（家族が）認知症かな?
例：医療費が心配で受診できるか知りたい。
例：何科に診察しに行けばいいか分からない。

最初に『何でも相談外来にお願いします。』とお伝えください。看護師が折り返しお電話します。

お名前と電話番号、繋がりやすい時間帯なども教えていただけると幸いです。

診療所日誌

10月のスケジュール

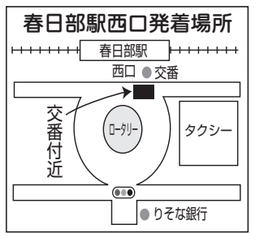
10（火）	●事業所利用委員会
23（月）	●社保委員長会議
24（火）	●保健委員長会議
30（月）	●フードパントリー

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。

にじのはこから!!

<おたより>　新しい駐車場に案内の標示が無いようです。これでは駐車できません。案内の札をお願いします。

<お返事>　ご指摘の通り新しい駐車場はわかり難く使いづらいとご意見を戴いております。しかし土地管理上、看板の設置が認められておりません。そこで、区画ごとの標示をし、診療所名が入った車を目立つ位置に停めておくように工夫してみたいと思います。　事業所利用委員会担当　看護長　土生（はぶ）みき子

R70 古紙配合率70%再生紙を使用しています。
VEGETABLE OIL INK 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。

2023年10月1日発行

かすかべ生協 第309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

2023 10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/

秋に運動を始めませんか?

まだ残暑残るこの頃ですが、これから冬を迎える前に外での運動を始めてみませんか。運動には様々な効果があると言われています。代表的な事柄として ①健康維持 ②疾病予防 ③精神的なリフレッシュ効果等々があげられます。

今回は、運動を行う際に自分に合った運動負荷強度を手軽に算出できる目安のご紹介をしたいと思います。久しぶりに運動を始める方、運動習慣をつけたい方にとっては、最初から無理をすると長続きしない要因になります。是非一度、ご自身の運動強度の目安としてみてください。

○Karvonen法（カルボーネン法）

目標心拍数=（予測最大心拍数（①）−安静時心拍数（②））×運動強度③+安静時心拍数②

① 予測最大心拍数は高齢者の場合：210−年齢
② 安静にした状態での自身の心拍数
③ 運動強度の設定に関しては以下を参考にしてみてください。
　○久しぶりに運動する・はじめて運動に取り組む方：40%（0.4）
　○少し運動に慣れてきた方：50%（0.5）
　○運動に慣れてきた方：60%（0.6）

例えば　72歳の方で、普段の安静時心拍数が80、ウォーキングにこれからチャレンジする場合（運動強度は40%：0.4に設定）

まず予測最大心拍数を計算します。
予測最大心拍数：210−72=138（①）
次に、上記の目標心拍数を算出する式に当てはめると
目標心拍数=（138（①）−80（②））×0.4（③）+80（②）=103となります。

個人差がありますので無理せず、辛いと感じる場合は運動強度を下げてみてください。ご病気の状態によっては負荷が強い場合もあります。

今回は、簡単な運動強度の算出方法をお伝えさせていただきました。

診療所では、健診後の保健指導も行っています。健診を機にご自身の身体と向き合ってみませんか。栄養相談も行っていますので、お気軽に職員にご相談ください。

新規事業所の名称が決まりました。

生協ケアホームひだまり

以前からお知らせしていた、かすかべ生協診療所とケアセンターひだまりで行う新施設・新規事業所の名称が「生協ケアホームひだまり」に決まりました。

診療所の隣で着々と建設工事が進んでいるのを、皆様も目にしていると思います。職員もワクワク半分、不安半分で眺めています。

ケアセンターひだまりは、「陽だまり」のような暖かい場所という名前の由来があります。それを引き継いだこの施設が、春日部の地域に根づき、地域の皆様から愛され、親しみを持っていただける施設になるように意見やアイデアを出し合って、話し合いをしています。

2024年4月に無事開所できるよう、職員一同力を合わせ頑張ります。皆様の応援・お力添えをよろしくお願い致します。

かすかべ生協診療所も、ケアセンターひだまりも地域の介護事業者・春日部市から「生協さん」と呼ばれて親しまれています。また、ケアセンターひだまりは地域の介護事業者、地域包括支援センター、行政などから厚い信頼を寄せられており、事業の信頼性と共に親しみのある“生協”と“ひだまり”をつけて「生協ケアホームひだまり」としました。

生協ケアホームひだまり」では３つの介護保険サービス事業を実施します。（各事業の名称は

（１階）小規模多機能　　ひだまり
（２階）グループホーム　ひだまり
（３階）かすかべ生協診療所　通所リハビリテーション

です。よろしくお願いします。

10月1日は何の日??

いつも、かすかべ生協診療所の利用・運営のご協力ありがとうございます。早速ですが、10月1日は何の日かご存知でしょうか。

答えは『東海道新幹線開業』と『生協法が施行された日』です。調べると他にもメガネの日・コーヒーの日など沢山ありますが、省略させてください。

まず、東海道新幹線は昭和39年10月1日に東京～新大阪515.4kmを開通しました。新幹線がまだ開通をしていなかった時、在来線だけでの移動で6時間30分かかっていたそうです。現在では2時間25分で東京-新大阪を行けるようになりました。

雑学はここまでにして、医療生協なので生協の話を少しだけ。

生活協同組合を略して『生協』と言います。かすかべ生協診療所が属しているのは「医療生協」です。「購買生協（コープみらい等）」とは事業が違う生協になります。医療生協さいたまが掲げている『安心して医療・介護を受けたい』『健康で長生きしたい』を実現する為に皆様からお預かりしている出資金が活かされています。また、気軽に相談が出来る「何でも相談外来」が4ページに掲載されています。ご利用ください。

医療生協さいたま

9月25日～11月30日までに3000円以上の出資金、新規組合員加入をして頂いた方に歯磨きセット（歯ブラシ+コップ）**をプレゼントしております。**

※数に限りがございますので、無くなり次第終了とさせて頂きます。

よろしくお願いいたします。

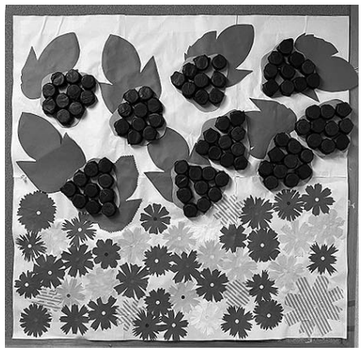
薬剤師　清水　里彩

初めまして。行田協立診療所から異動してきました。診療所の勤務はまだ経験が浅いので、ご迷惑をおかけすることもあるかと思いますが、どうぞよろしくお願いします。

通所リハビリ通信

通所リハビリ直通電話
048-752-6130

通所リハビリでは、毎月壁面飾りを利用者様と制作しています。8月は夜空を彩る打ち上げ花火と一面のひまわり畑、9月は豊かに実ったブドウ畑と秋らしいコスモス畑を作りました。花火は赤・青・黄色の丸いシールを、打ち上がった様子をイメージして貼っていただきました。ブドウの房はペットボトルのキャップを紫の薄紙に包んだ物を貼り合わせて作りました。作品はエレベーター前の壁に飾っています。色とりどりの花火を見入る利用者様や、「美味しそうなブドウね」と思わず手を伸ばされる利用者様もいらっしゃいました。



通所リハビリでは、その他にも小物作りやおやつ作りなど利用者様と一緒に行っております。ご興味がございましたら、是非お問い合わせ下さい。

ひだまり通信

新しくできる施設の準備を進めています。

来年4月にオープン予定の「小規模多機能型居宅介護」では、小規模な住宅型の施設で、通いを中心としながら、訪問や短期間の宿泊などを組み合わせて、食事や入浴などの介護や支援を行うサービスです。現在は、通いはデイサービス、宿泊はショートステイ、訪問はヘルパー事業所、とそれぞれの事業所で行っていますが、このサービスだと全て同じ事業所になります。慣れているところでサービスを利用することができるので、利用する方も安心です。このようなサービスを利用して、家で安心して過ごせるようになるといいなと思います。

なお、春日部市に住民票のある方のみ利用できます。

ケアセンターひだまり ケアマネージャー：水野　寧子

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