



9月25日健康まつりで

<http://www.gyouda-clinic.coop/>

地球環境に配慮した事業活動をすすめる ISO 14001 / 医療介護の質の向上と利用者の満足度を高める ISO 9001を取得しています

すこしおチャレンジで健康づくりを



身近なところからチャレンジ!

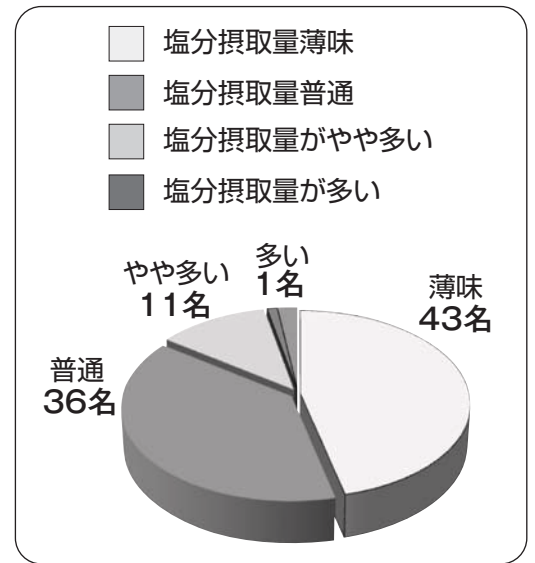
グラフの結果から、塩分薄味にしている方は93名中43名、塩分摂取量は普通と思う方が36名で、塩分摂取量の多い方、やや多い方を加えて12名でした。県内8つの診療所のなかでは塩分摂取量が比較的多いことがわかりました。おそらく県北の食文化の影響で冬になるとたくわんや白菜漬けをする家庭が多く、お茶受けにも漬物が登場するぐらいです。自身では気づかない間に塩分過多となり、高血圧の要因になったのかもしれません。

医療生協さいたまでは1日の塩分摂取量6g未満をめざし、「すこしお生活」の普及に取り組んでいます。塩分測定器「減塩生活」はみそ汁などの汁物の塩分濃度を測定でき、薄味・標準・濃い味など7段階で表示します。手軽に持ち運べ、繰り返し使えるので普段の生活に取り入れ、「すこしお生活」に心がけてみませんか。まずは、ご自分の塩分摂取量を知るために、ご自分で尿の塩分量を調べてみましょう。(検査紙は有料でお分けしています)

11月の金曜日には、塩分1gのみそ汁の試飲も予定しています。ぜひ、ご自宅のみそ汁と比較していただき、塩分のとりすぎに注意していきましょう。

(行田協立診療所看護長：水野 京子)

2014年に健康問診票の記入を70歳代の患者さまにお願いしました。結果の一部をご紹介します。



お詫びと訂正

10月号のインフルエンザ予防接種料金に誤りがありました。行田市の高齢者対象料金1,000円は、1,500円の誤りでした。訂正してお詫びいたします。

予約外でお越しになられる患者さまへ 受付時間は、診療時間の30分前までとなっております。

2016年 11月 診療体制表

- 内科：日曜日・祝祭日と第1土曜日(5日)は休診です。
 - 歯科：日曜日・祝祭日と第2土曜日(12日)・第4土曜日(26日)は休診です。
- ※医師の都合により診療日を変更する場合がありますので、予約時にご確認ください。

診療時間		月	火	水	木	金	土	
内科	午前	月～土曜日 8:30～12:00	植山	富澤	井下田	菊池 胃カメラ・西巻	菊池 栄養相談・安達	吉野(第2) 植山(第3) 吉澤(第4)
	夜間	火曜日 17:00～19:00		富澤				
歯科	午前	月～土曜日 8:30～12:00	鳥海(第2・3・4) 山内	荒木	早田	早田	山内 鳥海(第1)	荒木 (第1・3)
	午後	月、火、金曜日 ……13:00～17:00 木曜日……13:00～16:00	鳥海 (第2・3・4)	早田		山内	早田 鳥海(第1)	
	夜間	木曜日……17:00～19:30				山内		
往診	内科	午後	植山	植山	井下田		植山	
	歯科	午前		早田	摂食・嚥下 山崎 (第2・4)		山内	早田 (第1・3)
		午後	山内	荒木		早田 (第1・3)	早田	山内

デイサービスは、月～土曜日及び祝祭日の9:00～16:45まで実施しています



歯科だより



「口の衰え」

オーラルフレイルについて **その1**

超高齢化社会を迎え2025年には団塊の世代が75歳以上となり、要介護高齢者が急増すると予想されています。

身体機能の低下も伴って意欲が低下するようになると、口腔への関心を低下させ、歯科への定期受診をしなくなったり、歯磨きがおろそかにしたりして、歯周病の悪化やむし歯が増えていきます。また、意欲低下により会話や外食の機会が減少し、滑舌の低下、食べこぼし、わずかなむせ、咬まない食事の増加など、「口の衰え」を加速するようになります。さらに好物が食べにくくなったり、口の中に痛みがあつたりすると、食欲が低下して必要な量の食事が摂れなくなり、栄養のバランスも悪くなるので栄養状態が悪化します。このような状態が長く続くと必要な栄養素が枯渇し、筋肉などの身体の組織や働きを維持することが困難になるため、さらに意欲が低下するという悪循環に陥ります。

意欲の低下、栄養状態の悪化、全身の筋肉の減少を経て、最終的に生活機能障害に至るといった栄養からみた虚弱型フローをオーラルフレイルといいます。

(歯科医師：山内 敦)



デイサービス うきしる だより

運動会を開催しました。

忍城の木々の落葉が進み、いよいよ冬が近づいてきました。デイサービスでは、体操で「もみじ」をよく歌い、秋の深まりを感じます。

10月行事は、運動の秋ということで運動会を行いました。紅白の鉢巻きも凛々しく、赤組、白組にそれぞれ分かれて競い合い、白熱した真剣勝負となっていました。闘い済んでお互いの健闘をたたえながら笑顔でティタイムとなりました。



お知らせコーナー

●植山所長の「もの忘れ相談」

11月22日(火) 午後2時~3時 予約制です。

●認知症カフェ

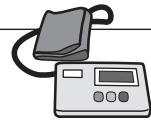
11月19日(土) 午後1時30分~

●高血圧患者会

11月14日(月) 午後1時30分~

「くすりのはなし」 講師は飯島薬剤師です。参加費無料

詳しくは 診療所まで 556-4581(代)



ケアセンター通信 ~ケアセンターさきたま~



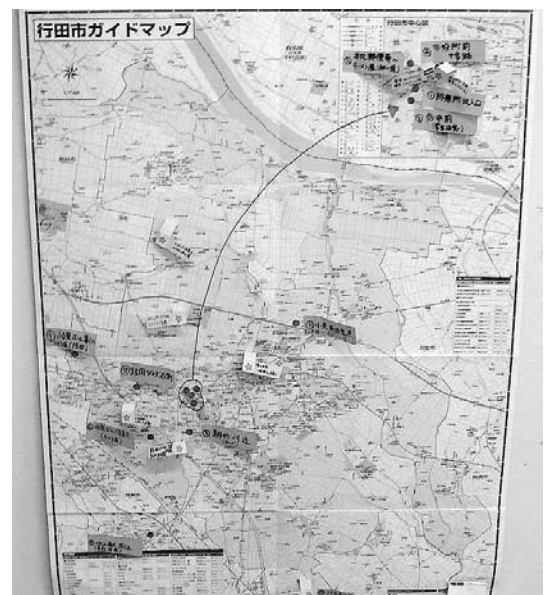
みんなで取り組む交通安全

ケアセンターの毎日の朝会では、司会者が交通事故防止について注意を喚起し、1日の仕事が始まります。

9月からの事業所の安全月間の取り組みとして、交通安全マップを作成しました。以前事故の発生した場所や、注意する場所、取り締まりをよくしている場所を地図上に書き込みました。例えば診療所を車で出るとき、右側の見通しが悪く車が来ているのがわからず出ようとしてしまい危なかった。診療所から駒形方面に行く際、道が細くカーブもあり危ない。その先のパチンコ屋付近のバイパスで取り締まりをしている。など職員からの情報を載せました。交通安全マップは出入り口の通路に貼りだしたので、職員の目にとまりやすく、交通安全の意識も高まります。

これからも交通安全に心がけ、交通違反をしないように今日も元気に笑顔で訪問致します。

(ケアセンターさきたま：高松 真由美)



危険カ所を表示して注意喚起

無料・低額診療のご案内

毎週、木曜日午前(予約制) 電話予約可、詳しくは職員まで

医療費の支払いが困難な方は一度、ご相談下さい。

