



辺野古座り込み支援行動 by水野

<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

夏に美味しく “すこしお”と低栄養予防



Q 夏場は減塩しないほうがいい?

A 昨今の夏は厳しい暑さが続き、熱中症も増えています。それに伴い、夏は水分と一緒に塩分も多めにとったほうがいい、といった声もよく聞かれるようになりましたが、そんなことはありません!

日本人の一日の塩分摂取量は平均10g前後と、まだまだ必要量より多く摂取しています。いつもの生活での発汗程度ならこまめな水分補給だけで十分です。血管をしなやかに保つためにも、“すこしお”をいつも心がけたいですね。

ただし、激しい運動や肉体労働等で大量に汗をかいた、発熱や胃腸炎にかかった時などは例外となります。

余分な塩分を排出する働きのあるカリウムを多く含む野菜類、うす味をカバーしてくれる薬味や香辛料をお食事の彩にどうぞ。

Q 食欲がなく、ごはんや漬物やめん類だけで簡単に食事をすませていますか…

A 暑さで食欲が落ちたり、買い物や食事作りがめんどうに感じる方も多く見られる時季です。栄養が不十分になると夏バテになりやすく、脱水や低栄養を招くことも。

その予防には、つるっと食べられる食材(納豆・卵・めかぶやオクラ)、調理が簡単なもの(魚の缶詰・豆腐・削りぶし)がおすすめです。たくさんの野菜やお好みの肉などを使ったカレーで食欲アップも期待できます! (管理栄養士:安達 きよみ)



夏野菜のジャージャー麺

お知らせ コーナー

お問い合わせは 556-4581 行田協立診療所まで

●植山所長の「もの忘れ相談」

8月29日(火) 14:00 ~ 15:00 (予約制)

●うきしろカフェ (認知症カフェ)

9月16日(土) 14:00 ~ 15:30

故 肥田先生の思い出を語る会

8月19日(土) 13:00 ~ 14:30

当時の様子をパネル掲示して、一緒に働いた方々とみんなで思い出を語り合います。どうぞご参加ください。

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

2017年8月 診療体制表

- 内科：日曜日・祝祭日と第2土曜日(12日)が休診です。
※8月14日植山医師休診→代診あり ※8月16日井下田医師休診
- 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 植山	菊池 胃カメラ・西巻	菊池 / 酒井 栄養相談・安達	吉野 (第1) 植山 (第3・5) 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2～5) 山内 (第1のみ)	荒木	早田	早田	鳥海 (第2のみ) 山内 (第2～4)	荒木 (第1・3・5)
	午後	月、火、金曜日 ……13:00～17:00 木曜日……13:00～16:00	鳥海 (第2～4)	早田	山内 (第1・3)	山内	早田	
	夜間	木曜日……17:00～19:30				早田		
訪問診療	内科	午後	植山	植山	井下田		酒井	
	歯科	午前		早田	摂食・嚥下 山崎 (第2・4)	山内	山内	早田 (第1・3)
		午後	山内 (第1のみ)	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

デイサービス うきしろカフェの報告

7月15日(土)の午後、今年度2回目となるうきしろカフェ「うどん打ち体験」を行いました。



見沼支部の組合員の協力のもと、小麦粉から生地をこね、製麺機にて製麺し、茹でて食べるところまでの体験ができ、袋に入れた生地を足で踏んで麺にコシを出す工程や製麺機にセットした生地が麺となって出てくる場面が特に好評でした。

最後の試食会では、味噌とゴマベースの冷汁も用意され、参加者全員でいただきました。やはり手打ちのうどんは美味しいですね!

ケアセンター通信 ～ケアセンターさきたま～



7月15日(土)『第1回 介護連携推進会議』を開催しました!

今年4月開設“定期巡回随時対応型訪問介護看護サービス”の運営・実施状況について報告、地域・職員代表者との意見交換をいたしました。「来てほしい時に来てもらえる定期巡回は自宅で介護する人にとって安心」「出来るだけ行田で生活するためには必要なサービスである」「定期巡回の利用者の満足度が高いということなので、今の利用者様にアンケートを取って満足度を出してほしい」等の今後活かせる意見交換の場となりました。

当日は、行田協立診療所診療待合室にて“うきしろカフェ”を

実施していた為、うきしろカフェでの『昔懐かしうどんづくり』の様子をご覧いただくこともできました。また、定期巡回サービスの利用者代表としてA様からは、「定期巡回を利用している。ヘルパーが入ってくれるのは非常によい。来てもらいたいときに来てもらえる。定期巡回を利用するようになって転ばなくなった。薬の飲み忘れもなくなった。心配なことがなくなった。一人で生活できるのが何よりである。最後の最後までお願いしたい。」と感想をいただきました。ケアセンターさきたまは、診療所と一緒に地域の介護・医療を担っていきたいと思います。

ケアセンターさきたま 新規事業開始のため、「介護福祉士」夜間勤務可能な方を募集します 職員急募! 行田協立診療所内 ケアセンターさきたま 556-4612 採用担当 荒井まで