



健康まつりでの骨盤調整ヨガ

<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

健康診断は受けたあとが大事 そのままにしていませんか?

＊♡＊♡＊♡～生活習慣の改善につなげてこそ♡＊♡＊♡

皆さんから「健診は受けたけど、その後どうすればいいかわからず受けたままでいる」、「定期的にお医者さんに行っているから健診結果は気にしない」、という話をよく伺います。たとえば血圧が高い結果であったにもかかわらず、医療機関を受診しないとどうなると思いますか?

高血圧になる大きな原因は血管にダメージを与える生活習慣を長年続けることで、その主な習慣の一つは、塩分のとりすぎです。高血圧になる人は食塩の摂取量が多い傾向にあります。また、過度の飲酒や運動不足、肥満、喫煙といった生活習慣を続けていると、血管が障害されて弾力を失い(動脈硬化)血圧が上がりやすくなると考えられています。高血圧があっても特に症状は現れません。しかし、放っておくと脳梗塞やくも膜下出血、心筋梗塞や腎不全になることがあります。高血圧の予防・改善には運動や減塩などの生活習慣の改善が欠かせません。高血圧のある人は1日塩分摂取量6gに抑え

るように厚生労働省が推奨しています。定期通院をされている方を含め、健診を機会にご自分の生活習慣を見直して「健やかライフ」を実現しましょう。



『郵便大腸がんチェック検診』実施!

実施期間 2017年11月～2018年3月30日

料金：1,000円(税込1,080円)

郵便で便潜血検査ができるようになりました。医療機関に行かなくても、郵送で検体を送ることができます。

【お申し込み・お問い合わせ】

医療生協さいたま本部けんこう文化部
電話048-294-6111 担当：木村まで



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 11月 診療体制表

- 内科：日曜日・祝祭日と第2土曜日(11日)が休診です。
※27日(月)の植山医師の診療受付は11時までとなります。
- 歯科：日曜日・祝祭日と第2土曜日(11日)・第4土曜日(25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・3・4) 山内(第1のみ)	荒木	早田	早田	鳥海(第1のみ) 山内(第2・3・4)	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 (第1・5)	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のみ)	山内 (第2・3・5)	山内	早田 (第1・3)
		午後	山内 (第1・3)	荒木		早田 (第1・5)	早田	山内 (第3・4)

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

診療所健康まつり 400名以上が参加



新コーナーも盛況でした

10月1日(日)に『行田協立診療所2525(ニコニコ)健康まつり』を商工センターで開催しました。当日はお天気も恵まれ、多くの組合員さんが参加されました。

恒例の健康チェックコーナーでは、開会と同時に行列ができる程の人気ぶりでした。ノルディックウォーキング講習会や骨盤調整ヨガ、市消防署による「AED救命処置講習」、車イス体験、お口の相談コーナー、介護福祉用品紹介コーナーなど、新しい企画も楽しみ頂きました。模擬店では支部組合さんの工夫を凝らした出店もあり、野菜・ぶどうの直売なども好評で、とても賑やかでした。「お楽しみ抽選会」でもお米やコーヒーセット、電気ケトル、商品券などが当たって歓声上がり、大いに盛り上がりました。

今回も生協の組合員と職員で力を合わせて準備しました。おかげ様で400名を超える参加を得ることができました。また来年も頑張りますので、是非遊びに来て下さい。



インフルエンザ 予防接種外来のご案内

11月6日(月)から12月4日
までの毎週月曜の午後
13時・13時30分



予防接種外来を行います。

※65歳以上の方は公費扱いとなります。

(公費での接種は1月31日まで)

※医療生協さいたまにご加入の方は組合員価格
となります3,660円(税込)

ご希望のかたは受付にて予約を
お願いします。

お知らせコーナー

●植山所長の「もの忘れ相談」

11月28日(火) 14時~15時 (予約制)

●うきしろカフェ(認知症カフェ)

11月18日(土) 13時30分~
今回は「笑いヨガ」です。

●高血圧患者会

11月13日(月) 13時30分~



お問い合わせは 556-4581 行田協立診療所まで

ケアセンター通信 ~ケアセンターさきたま~

フレイル予防の大切さを地域で広めよう!

長寿会の健康チェックに参加して

10月6日、星河支部の長寿会健康チェックに体操の講師として参加させて頂きました。今回のテーマは「フレイルとその予防方法について知る」とのことで、講義を看護師の阿部さんが、予防体操(どこでも体操)を私の方で行わせて頂きました。計15名が参加され、和気あいあいと皆様でお話されながら、とても明るい雰囲気で行われました。フレイルという言葉を知っている・聞いたことがあるという方は0人で、まだまだ周知されていない状況がありました。フレイル予防の柱として社会参加が重要だと言われてはいますが、私が驚いたのは、参加された皆様が社会との関わりをしっかりと持ち、他者との関係を継続

させていることで、自然とフレイル予防がされているということでした。

このように地域に出て行くことはとても有意義であり、その輪をさらに広げていくことが求められていると再確認することが出来ました。私は理学療法士として、フレイル予防の大切さ、予防のための運動などを皆様と共有し、皆様が健康なまま地域で安心して暮らせるよう、その手助けが出来たらと思います。

(きょうりつ訪問看護ステーション 理学療法士:長塚 良太)

※フレイルとは日本老年学会が提唱している、「高齢者が筋力や活動が低下している状態(虚弱)」のことです。



ケアセンターさきたま
職員急募!

「訪問看護師」(常勤)、「介護福祉士」私たちと一緒に地域包括ケアの実践してみませんか

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