



さきたま火まつり健康チェック

<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

## 行田市委託事業 「元気あっぷ教室」を開始します

昨年からあらたに始めた「元気あっぷ教室」を、今年も6月から開始します。「元気あっぷ教室」は、皆さんにいつまでも元気でいきいきとした生活を送っていただくために、運動や栄養改善・お口のケア・頭の体操を中心としたプログラムを実施し、体力や考える力の低下を予防するための教室です。

他の参加者やスタッフと交流することも、日々の生活をいきいきとして、体力アップや脳の活性化に役立ちます。昨年度の参加者のみなさんは、体力や認知機能の改善のほか「家にいるより、出かけて色々な人と交流できるので嬉しい」とのお声も頂きました。介護を必要とする状態にならないように、ぜひ、参加してみませんか。

参加にご興味のある方は、診療所までご連絡ください。



- 【日 程】 平成30年6月15日～平成30年10月12日  
全18回(途中からの参加も可能です)  
毎週金曜日 14時00分～16時00分
- 【会 場】 行田協立診療所 1階待合室
- 【ス タ ッ フ】 理学療法士・作業療法士・介護福祉士・管理栄養士・  
歯科衛生士・看護師など
- 【対 象】 行田市在住で要介護状態でないかた、または要支援  
1・2のかた
- 【参 加 費】 ひと月あたり2,400円 (一定以上の収入のある方は  
4,800円)
- 【送迎サービス】 ご自宅から診療所まで実施します

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

### 2018年6月 診療体制表

- 内科：日曜日・祝祭日と第2土曜日(9日)が休診です。
- 歯科：日曜日・祝祭日と第2土曜日(9日)・第4土曜日(23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 / 山田 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	山内	荒木	早田	早田	鳥海(第1のみ) 山内(第2～5)	荒木 (第1・3・5)
	午後	月、火、金曜日 .....13:00～17:00 木曜日.....13:00～16:00	早田	早田	山内 (第1・3)	山内	鳥海(第1のみ) 早田(3・4・5)	
	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		山田	
	歯科	午前	早田	早田	摂食・嚥下 山崎 (第2)	山内	山内	早田 (第1・3・5)
		午後	山内	荒木		早田 (第1・3)	早田	山内 (第3・4・5)

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

# 熱中症予防のために～上手な水分補給を～

熱中症の時には、上手な水分・塩分補給がポイントです。水分だけでなく塩分も補給することで、症状の改善が期待できます。塩分の補給には塩分を含む飴、タブレットや梅干しなども良いでしょう。熱中症の症状が見られる際、意識がはっきりしない場合は大至急医療機関へ受診しましょう。意識がはっきりしている場合は涼しい日陰や屋内で適切な水分、塩分補給を行い、安静にすることで多くは改善します。いつもと違うなと感じたり、不安があった時には医療機関を受診しましょう。こまめな水分、塩分の補給は熱中症予防にも有効です。こまめに水分補給を行い熱中症を予防しましょう。

(看護師 工藤 光子)



## デイサービス うきしろ だより 400種類のバラを堪能

梅雨になると蒸し暑い日も多く、今年もデイサービスのフロアではクーラーの出番がやってまいりました。

5月のデイサービスうきしろでは、道の駅めまのバラ園見学へ行ってきました。400種類以上のバラが植えてあるとのことで、花びらの色や形、大きさも様々なものが見頃になっていました。花壇にはバラの名前の書かれたプレートが置いてあり、帰りの車内では利用者の方同士で「何種類の名前を覚えた? 私は3種類」「私は1種類だけ」と、脳トレのように声をかけ合い楽しまれました。



## あなたも医療生協でボランティアを

いつも「きょうりつだより」をお読みいただき有難うございます。

ご存知の通り、医療生協は組合員と職員と一緒に健康で安心して暮らせるまちづくりを目指して活動に取り組んでいます。皆様のお手元にわたる機関紙などの配布活動をはじめ、組合員による健康づくりや健康チェック



利根支部健康体操

の活動、デイサービス外出支援、緑化清掃、認知症カフェやいきいきサロンの支援なども行っています。

活動のなかでは「ありがとう、助かりました。」「役に立つ記事だね。」などの声を頂き、参加して良かったと思える体験となります。又、支部での交流やハイキングなど、自分たち自身も楽しめるように工夫しています。ぜひ、ご自分の都合のつく時間でボランティアをしてみませんか。「けんこうと平和」の配布は5～10件程度、デイサービス外出支援や認知症カフェ、緑化清掃等も1～2時間を予定しています。

突然知らない所に入るには勇気がいると思いますので、まずは「お試しボランティア」で参加してみてください。きっと充実感や楽しさを感じる出会いがあると思います。ご連絡をお待ちしています。

(利根北地区理事 高橋 順子)

### 連絡先

行田協立診療所 組織担当 高橋 卓哉 電話 048-556-6755(直通)

## ケアセンター通信 ～ケアセンターさきたま～

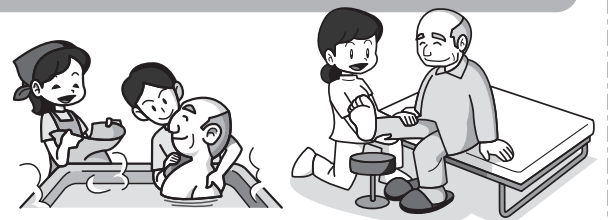
### 在宅医療・介護に欠かせないリハビリの職種

みなさんはリハビリテーションの専門職についてご存知でしょうか? 理学療法士(以下PT)、作業療法士(以下OT)は国家資格で、同じユニホームで似たような仕事をしているように見えますが、それぞれ専門とする分野が異なります。

PTは運動機能の低下した人に対して「起き上がり」「立つ」「歩く」などの日常生活に不可欠な基本動作能力にアプローチし、生活のサポートを行っていきます。また、福祉用具の選定や住宅改修・環境調整なども含まれています。

OTは「作業」を通じ、その人らしい生活を作っていくサポートを行っていきます。「作業」とは食事や入浴など、日常生活に関わるすべての

諸活動を指します。また「作業」を通じて社会とのつながり



を作っていくことも行っています。PT、OTともに、その人がその人らしい生活を送れるようにリハビリを行います。

ケアセンター「さきたま」の訪問リハビリでは、安心して生活が継続できるように看護師の訪問もあわせて行い、訪問介護を受けている場合はヘルパーにその人の出来ること、出来ないことを伝え、介助方法について適時指導を行っています。看護師や介護職と連携し、利用者様が安心した在宅生活が送れるように取り組んでいます。

## 通院無料送迎のご案内

車の運転をやめた、通院の交通手段がない  
一人で診療所に行くのは不安

そんなときは診療所の無料送迎をご利用ください。

診療所から概ね20分程度の距離の方が対象で、午前中の診療に対応します。希望される方は職員にお申し出ください。

