



空缶の鬼の的当てはスタッフ手作りで。

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

医療生協さいたまでは法人として、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。

ご自分の生活スタイルに合ったリハビリテーションを提案

5月から始まる

診療所の新しいサービス

短時間通所リハビリテーション

半日単位のリハビリテーションに特化した通所サービスです。退院後で身体の動きがよくない方、要支援～要介護1～3の方を中心に運動機能・生活機能の向上をめざします。

こんな方におすすめです

- 長時間拘束されるデイサービスには参加したくない。
- 午前中に運動して午後は好きなことをして過ごしたい。
- 午前中はゆっくりと過ごして、午後から運動に行きたい。
- 自分は運動だけやりたいので、レクリエーションは省きたい。
- 専門の職員から自分に合った運動の指導を集中して受けたい。

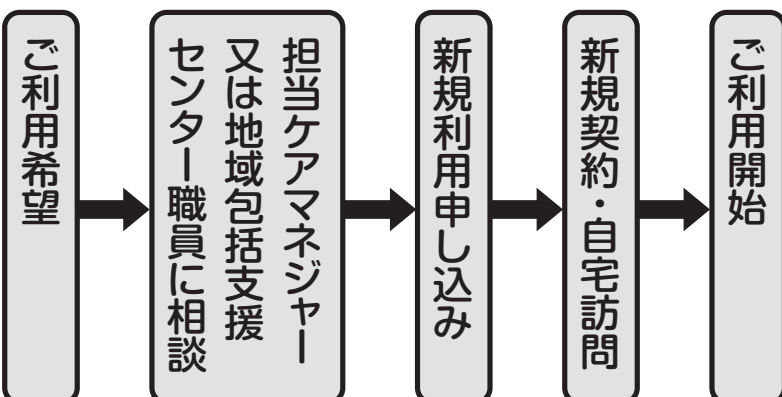
おおむね2時間程度の
短時間で身体を動かす目標を決めて利用する
(短期、長期の目標)

趣味や交流の場に参加できるようになる、地域や社会とのつながり、役割を持てる

基礎体力や筋力、バランス
身体機能が向上
できる身の回りのこと、家のこと
など生活機能が
向上する趣味の活動、地域・社会
での活動に参加
できる

短時間通所リハビリテーションでは単に運動を行うのではなく、お一人おひとりの目標に合わせた取り組みを進めていきます。生活の中で、ご自身でできることが増えると同時に、生活していく上でご自身でうまくできないことや周囲の手助けが必要なことが分かり、伝えられるようになることも大切です。最終的には趣味や楽しみや交流の場に行ったり、地域や社会なかでご本人が役割を持って暮らせることが目標です。

ご利用までの流れ



ご利用基本料金の目安

(2～3時利用、1割負担の場合)

●要支援(月額): 1,788円～3,754円

●要介護(日額): 357円～588円

上記に各種加算が付きます※

※ご本人の介護度や状態、ご希望などにより料金が加算されます。
また、送迎はありますが入浴や食事の提供はありません。

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。

2020年3月 診療体制表

●内科：日曜日・祝祭日は休診となります。第2土曜日(14日)は休診です。
 ●歯科：日曜日・祝祭日と第2土曜日(14日)、第4土曜日(28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 胃カメラ・西巻	富澤 井上	井下田 植山	菊池 胃カメラ・西巻	菊池 / 野田 栄養相談・安達	吉野(第1) 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	山内	荒木	山内	山内	山内	山内 (第1・3)
	午後 月、火、金曜日 ……13:00～17:00 木曜日……13:00～16:00	松澤	山内 (第1・3・4)		山内	早田	
	夜間 木曜日……17:00～19:30				山内		
訪問診療	内科 午後	植山	井上	井下田		野田	
	歯科 午前	松澤	山内 (第1・3・4)			早田 摂食・嚥下 山崎(第4)	吉崎 (第1・3)
	午後	山内 (第2・3・5)	荒木	山内 (第1・2・3)		山内 (第1・2・4)	吉崎 (第1・3)

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

新春コンサートは大盛況 ソプラノとピアノ、フルートのしらべを堪能

今年の新春コンサートは「なかよし音楽隊」の4人を お招きしました。お馴染みの曲に加え『脳トレ健康 リトミック』というコーナーも設けていただき、参加型のコンサートを楽しみました。参加者は86人で、診療所は超満員。今の建物としては最後となるコンサートで花を飾ることができました♪




ケアセンター通信 ～ケアセンターさきたま～





高血圧や便秘などの不調のある方へ……健康お助け調理のポイント

酸味や辛味を効かせて減塩

- 酸味をプラス** 酢、レモン、ユズなど塩味引き立てる効果があります。
- 辛味をプラス** 練からし、わさび、唐辛子、カレー粉などを入れると満腹感が増します。
- 香味野菜をプラス** しょうが、にんにく、ねぎ、青じそなどで風味やこくをだします。(つくり置きを冷凍)
- うまみをプラス** 塩分量の少ないケチャップや、トマト缶もおすすめです。

汁物も目先を変えるひと工夫を

- 片栗粉とろみをつけてみる
- 魚介の缶詰の汁もスープに利用
- かつを節にとろろ昆布だけでもお吸い物
- 冷凍のほうれん草をひとつまみ
- チーズやはんぺん、納豆も具材に
- オリーブ油、ゴマ油などをひとたらし など

「あじさいの会」患者会で交流しませんか

<高血圧や糖尿病など慢性疾患の患者さんのつどいの場>

2か月毎の第2月曜午後開催(事前確認を) 参加ご希望の方は看護師：工藤まで

