

# 3月 診療体制

予約に関するお問い合わせは 午前8:30～午後8:00 となります。

※予約診療となります。新患・急患の方もまずはお電話ください。〈外来〉832-6172 〈健診〉832-6182

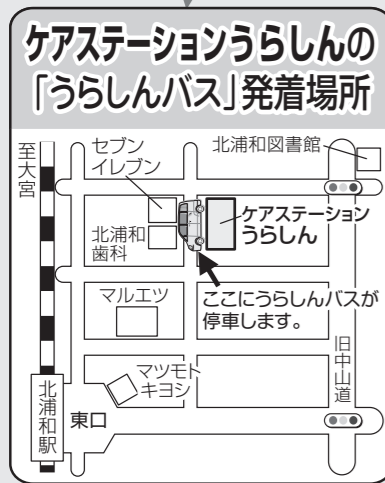
		月	火	水	木	金	土	
外来	午前 受付 8:15～ 12:30 診療開始 8:40～	1 診	肥田	肥田	下川	肥田	肥田	〈第1〉肥田 西巻 〈第2〉★長崎 〈第3〉肥田 西巻 〈第4〉担当医
		2 診	湯澤	上瀧		★松尾	花田	
		3 診	滝沢	★松岡	佐藤	滝沢	★坂下	
		4 診			松本(光)〈第3〉			
	午後 専門外来	胃カメラ	小野(千)	★小野(未)	小野(千)	大石	★小野(未)	栄養相談 〈第1・3〉松本 受付 8:15～11:30 診療開始 8:40～
		食事・運動指導	木村 松本	木村 松本	本田 松本	松本	本田 松本	
		内科予約	肥田	肥田	下川			
	夜間 受付 17:00～19:30 診療開始 18:00～	糖尿病		★新平山		保川	★坂下	休診
		もの忘れ			佐藤 〈第1・3〉	★肥田(明) 〈第1・3〉		
	往診	午前		佐藤	肥田			休診
午後		佐藤 湯澤	上瀧	須藤	★松尾	花田 ★松岡		
健診	午前 健診診察	佐藤	★大谷	須藤	佐藤	★松岡(第1) ★大谷(第3・4)	休診	
	午後 健診結果返し	須藤	佐藤	佐藤 〈第2〉	佐藤 〈第2・3・4〉			

※時間外で急用の方は、診療所代表電話でご案内する番号にご連絡ください。★印は女性医師です。

## 「うらしんばんバス」時刻表

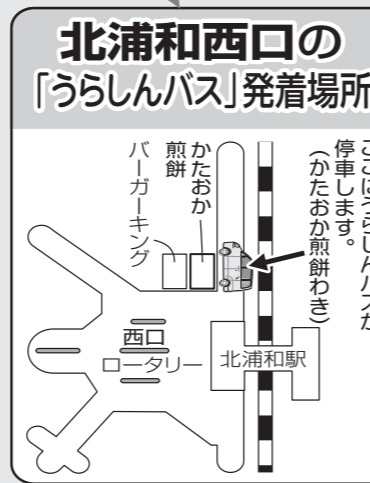


診療所のバスに手を挙げてお知らせください。



診療所行き			お帰りのとき	
ケアステーションうらしんばん発	北浦和西口発	診療所着	診療所発	
8:15	8:25	8:30	8:30	
8:45	8:55	9:00	9:00	
9:15	9:25	9:30	9:45	
10:00	10:10	10:15	10:15	
10:30	10:40	10:45	10:45	
11:00	11:10	11:15	11:30	
11:45	11:55	12:00	12:00	
12:15	12:25	12:30	12:30	
12:45	12:55	13:00	13:20	

※土曜日の運行はありません。



### 埼玉協同病院～浦和民主診療所連絡バス運行のお知らせ

※浦和民主診療所から発車する9:05便は生協歯科に停車しません。協同病院から発車する便は、生協歯科を経由しませんのでご注意ください。発車時間は右記の通りです。(3丁目の旧診療所には停まりません。)

	診療所発	生協歯科発
朝	9:05	
昼	12:35	13:05
夕	15:45	16:15

※平日のみ、土曜日は運行しません。

埼玉協同病院



浦和民主診療所  
ホームページ

…… 広がる安心・健康づくりのセンター ……



2022年



**医療生協さいたま**  
浦和民主診療所  
〒330-0074 さいたま市浦和区北浦和5-10-7  
TEL.048-832-6172  
FAX.048-832-8984  
ホームページ <http://www.urasin.org/>  
E-mail [urawaminnsinn@mcp-saitama.or.jp](mailto:urawaminnsinn@mcp-saitama.or.jp)

## その人らしさを大切にしたい

在宅で療養されている方は、訪問診療や訪問看護、デイサービスやヘルパーなど、様々なサービスを使いながら生活しています。しかし、日々の暮らしの中には、介護保険や医療保険では支援できないことがたくさんあります。在宅・地域包括ケアチームでは、医療介護の枠を越えて、患者様やご家族の希望に添った支援をしたいと考えました。今回はお二人の方の「願い」のお手伝いを企画しました。Aさん、Bさん、そしてご家族の笑顔を見ることができて、お手伝いできてよかったと改めて感じました。今後もケアマネージャーやご家族と相談・協力して、「願い」を実現するお手伝いが出来ればと考えています。(在宅・地域包括ケアチーム 看護師：藤澤 陽子)

### Aさんの願い 「お墓参りに行きたい」

車いすで生活をしているAさん。ご両親とお兄さんのお墓参りが2年以上できていません。11月のお天気のいい日にデイサービスの車を借りて、Aさんと奥様と職員で行って来ました。若い時のAさんの話をしたりと、車中の会話も弾みました。お墓をピカピカに磨いてかわいいピンクのお花とみかんをお供えしました。終始、穏やかな笑顔のAさんを見ていて私たちも幸せな気持ちになりました。



### Bさんの願い 「アマチュア無線を楽しみたい」

Bさんは病気の影響で視力がよくありません。無線が趣味のBさん。聞くことは出来ても交信することは難しいようです。診療所の防災訓練時にアマチュア無線でBさんに参加してもらいました。看護師とケアマネージャーはBさんのご自宅へ。無線の免許を持っている職員は診療所で、いよいよ交信！最初は声が聞こえないなどのトラブルがありましたが無事に訓練を行うことが出来ました。終わったときのBさんの「やり切った」という表情は忘れられません。



夫婦でのお墓参りの実現は、介護保険での介入ができない部分です。「地域で安心して暮らしていけること」は、公的な支援で可能だとしても、日々の生活へのモチベーションを維持するための支援まではなかなか難しいです。今回の企画は、ご家族ご本人とも楽しく過ごせた有意義な時間であったと確信しています。ふたりの笑顔で私のモチベーションも上がりました。ありがとうございました。

(ケアマネージャー：近藤 ゆかり)

アマチュア無線…と聞いたときに、「免許持ってます!」とすぐに反応しました。アマチュア無線は「非常の場合の無線通信」に使用できるように法律が改正されました。浦和民主診療所で毎年行っている防災訓練に無線で参加していただくことを提案し、快諾していただきました。無線機のアンテナをのばして「訓練、訓練、訓練、JG1000、こちらはJK1000です。メリットありますか」「メリットファイブです」…私自身が一番楽しんでしまったかもしれません。

(医事課：折茂 一郎)

# ながら筋トレ・ストレッチをやってみませんか!! すきま時間でフレイル予防!!

運動習慣がフレイル(虚弱)予防に大切なことは分かっているものの、日常生活に取り入れるのはなかなか難しいもの。そこで、すきま時間を利用した筋トレやストレッチを3回シリーズでご紹介します。ジムに通わなくても、わざわざ運動の時間を作らなくても、日々のちょっとした時間で体力アップしてみませんか。



## その1☝ テレビを見ながらやってみよう!!

### ひざゆるゆるストレッチ 「股関節周りをゆるめ股関節の動きを良くします!!」



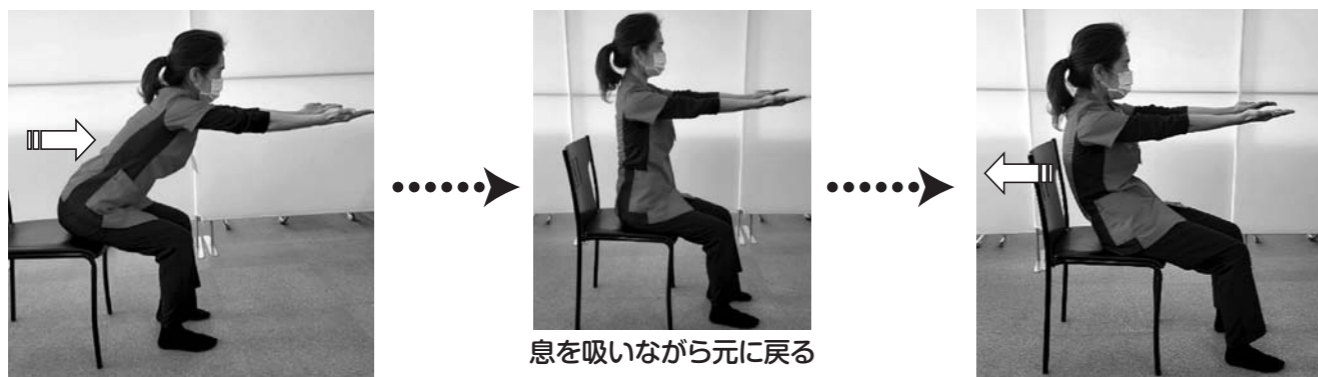
- ① 両足を床につけて背筋をのばして座る。
- ② 両膝を内側、外側とゆるゆる揺らす。

#### ★ポイント

- ・リラックスして行う。
- ・下腹に力を入れ、腰をそらないように行う。



### 背中丸め起こし筋トレ 「背筋と腹筋を同時に鍛えられ体幹が安定します!!」



息を吸いながら元に戻る

両足を床につけて椅子に浅く座り、手のひらを上向きにし、息を吐きながら前に伸ばす(背筋を強くする)。

#### ★ポイント

- ・前にある物を取る気持ちで手を伸ばす。
- ・下腹に力を入れ、腰をそらないように行う。

手のひらを上向きにし、腰を丸めながら息を吐き背もたれに向かい体を倒す(腹筋を強くする)。背もたれに触れたら、息を吸いながら元に戻る。

#### ★ポイント

- ・腰を丸めるときは猫背にすることで腰を傷めない。



往復5~10回程度行う

筋トレとストレッチの2つをセットで行うことで、さらに筋力と柔軟性がアップします。

(健康運動指導士・管理栄養士：本田 あき子)

## 「ひとりを支える」③ 食事の支度ができなくなったら

元気で暮らしていくためには、「食べること」はとても大切です。食事の支度ができないことで、「食べること」がおろそかになっては困ります。食事の支度で「何が困っているのか」「どこまでお手伝いがあれば在宅での生活が続けられるか」を、本当に困って動けなくなってしまう前に、「考えること」「相談すること」が大事です。「食事の支度ができない理由」によって、関わる支援や利用できるサービスが違います。



### ① 買い物に行けない

#### ●食材の宅配利用(電話・ネット)

地域によっては、移動販売車が来たり、食材をインターネットの画面で見ながら選んで買い物のできるスーパーなどがあるそうです。

今、ご自身の利用しているお店に「どんなサービスがあるか」「宅配してもらおうといくらかかるか」確認してみたいかかでしょう。

#### ●生活援助(介護保険など)による買い物、有償無償ボランティア

### ② 調理ができない

調理が難しくなってしまった際は、「食べること」を優先に考えて、自分で作ること以外の支援を考えてみることも必要かもしれません。疾患を考慮した内容のお弁当も、多くの業者さんから販売されています。

#### ●お弁当や惣菜の宅配利用

#### ●身体介護・生活援助(介護保険など)を受け一緒に調理する。

#### ●疾患に応じた調理、有償無償ボランティア、外食



食事作りや買い物が難しいひとり暮らしの高齢者の方に、在宅での安否確認ともに夕食をお届けするサービスを行っている市町村もあります。まずは、お近くの市役所窓口、地域包括支援センター、または浦和民主診療所に「何が困っているのか」を相談してみましょう。  
(ケアマネジャー：近藤 ゆかり)

## 消防訓練を実施しています



昨年12月29日(水)に消防訓練を行いました。当診では、暖房器具を使うこの時期に、注意喚起を含めて毎年実施しています。今回は3階健診フロアからの出火を想定。懸命な初期消火もかなわず。患者・健診受診者を安全に誘導しながらも職員自身も無事に避難することを目的として行いました。職員の約半数を患者・健診受診者役として、残り半数の職員で消火・避難誘導をしました。少ない人数でも対応できるように、あえて消火・避難誘導の職員を少なくしました。患者役は点滴処置中や検査中、車椅子の方などを想定して訓練しました。



当診に準備している布担架は、2人もしくは3人で患者を運ぶことが出来るものです。通常の担架よりも扱いやすく、より安全に搬送出来ます(写真)。訓練ではこちらの担架も使用し、いざという時に手順良く使えるようにしています。

直近で痛ましい放火事件があったことは記憶に新しく、いつにも増して真剣に取り組みました。災害・事故は無いに越したことはありませんが、危機意識を持って職員一同訓練しています。  
(臨床検査技師：川瀬 康博)