

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	肥田	吉野	肥田	〈第1〉肥田 西巻 〈第2〉長崎 〈第3〉肥田 西巻 〈第4〉玉置
		2診	★野牛	岩本	下川	松永	★松尾	
		3診	滝沢	★松岡	佐藤	滝沢	須藤	
		4診			松本(光)〈第4〉			
	午後 専門外来	胃カメラ	大石	★小野(未)	大石		★小野(未)	受付 8:15~11:30 診療開始 8:40~
		食事・運動指導	木村	木村	本田		本田	
		内科予約	肥田	肥田	下川			
		糖尿病		平山		保川	★桑川 安藤	
	夜間 受付 17:00~19:30 診療開始 18:00~	担当医	大久保	担当医	足田 保川 〈第2・4〉			休診
	往診	午前		佐藤				休診
午後		★野牛 佐藤	岩本	肥田 須藤	吉野 松永	★松尾 ★松岡		
健診	午前 健診診察	佐藤	★大谷	須藤	佐藤	★松岡	担当医	
	午後 健診結果返し	須藤	佐藤	佐藤 〈第2〉	佐藤 〈第3〉		休診	

※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

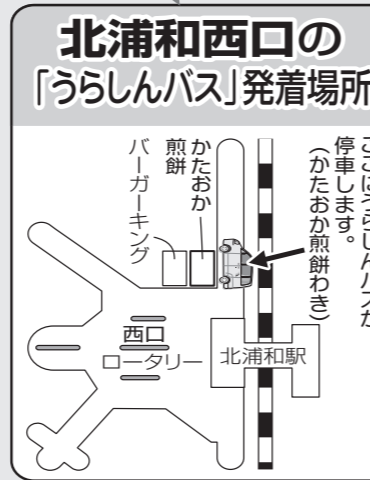


診療所のバスに手を挙げてお知らせください。



診療所行きのときは			お帰りのときは	
ケアステーション うらしん発	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 ………



2023年

3
月号

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

認知症、正しく理解し的確な支援を

全国的に2025年には、65歳以上の高齢者は3,657万人になる見込みで、そのうち認知症患者は700万人になると予測されています。65歳以上の高齢者の5人のうち1人が認知症になる時代がもうすぐやってきます。訪問診療の患者様でも認知症は増加傾向にあります。当診の「もの忘れ外来」でも、新規の患者様が増えていて予約は常に



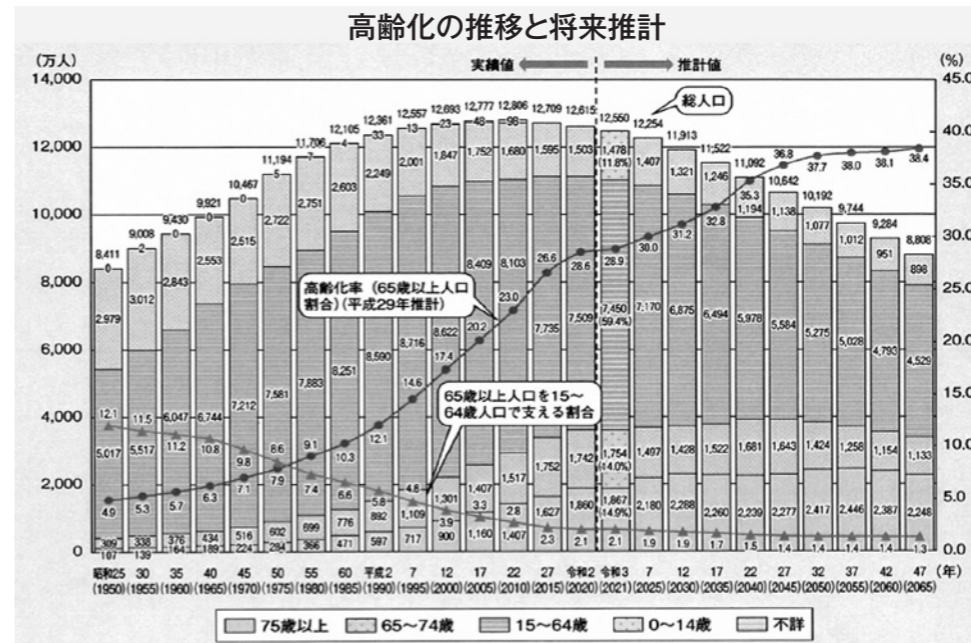
いっぱい状態です。

浦和民主診療所では、訪問診療の患者様により良い医療・介護を提供できるよう、在宅療養支援チーム(以下チーム)を中心に日々取り組んでいます。今年度は、職員の認知症についての理解をより深め的確な対応ができるよう、学習会を実施しています。



1回目は診療所ケアマネージャーによる「認知症サポーター養成講座」を開催しました。ケアマネージャーが実際に対応した多くの事例とともに、認知症について基本的な知識を学び、サポーターの証である『オレンジリング』を取得しました。参加した職員からは「スーパーなどでの問題となる行動が認知症によるものだと初めて知った」「対応の基本は頭では理解できるが、自分の身内にはなかなか難しい」などの声が聞かれました。

2回目は看護師による「認知症の法則と対応」についての学習会を実施しました。学習会の後半にはケース



カンファレンスも行い、認知症の患者様が抱えている困難についてディスカッションし、今後どのような支援が必要か共有しました。

今後は「認知症の薬剤について」の学習会を予定しています。今年度は職員のスキルアップのための学習会がメインとなりました。来年度は在宅医療に関する患者様向けの学習会を検討中です。

<令和4年版高齢社会白書より抜粋>

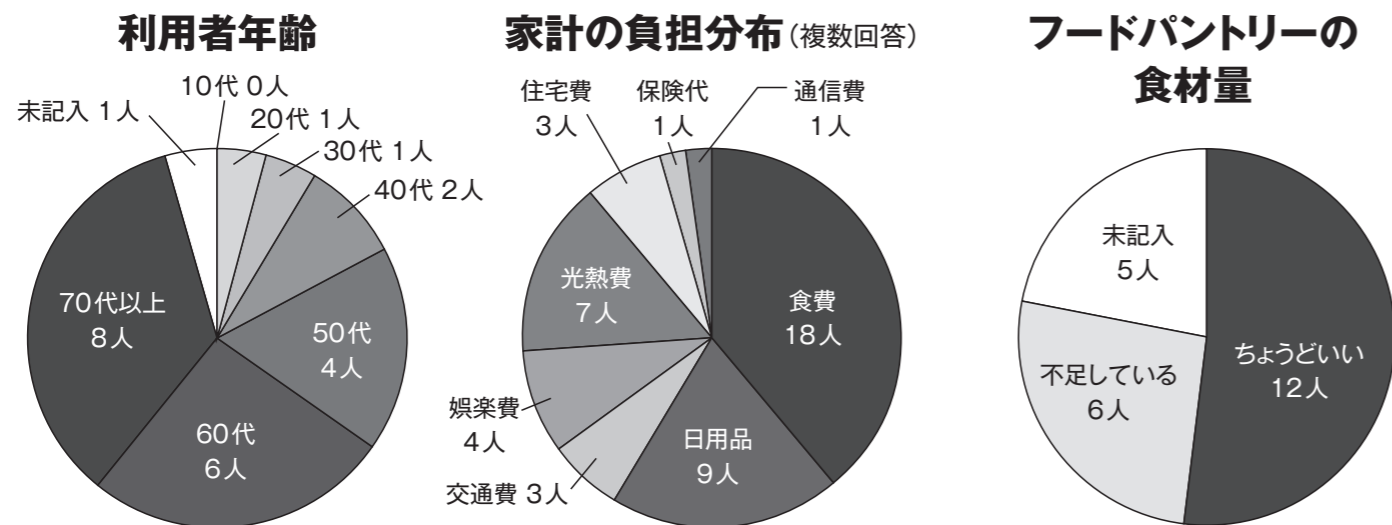
(在宅療養支援チーム 看護師：鈴木 美保)

フードパントリーの取組について



浦和民主診療所では、この地域で困っている方々に食材を直接届けようと2022年4月に初めてのフードパントリーを開催しました。以来、これまでに4回、累計で115世帯の方々にご利用いただきました。この取り組みを通じて、多くのニーズがこの地域にあることが分かりました。その現状と行政への要望を明らかにすることを目的に、昨年12月にご利用いただいた方にアンケートをお願いし、23名の方から回答がありました。

【アンケート結果】



アンケート内の感想では、「値上げで生活が苦しいので助かっています」「生協歯科のフードパントリーも利用しています。食費が助かっています」「お米がおいしいです」と感謝の声が多く聞かれました。一方、「食品以外で支援してほしいこと」の問いに対しては、子供服やおむつ、日用品、トイレットペーパー等という回答がありました。

物価高や光熱費高騰の中、今回いただいた貴重なご意見を今後の取り組みに反映させ、一人でも多くの方々の「困った」に寄り添えるような支援を継続していきたいと考えています。 (社会保障委員会 薬剤師：守屋 こずえ)

2023年フードパントリー開催予定

3月25日(土) 6月24日(土) 9月30日(土) 12月29日(金)

*日程は変更する場合があります。詳細は今後のうらしんだよりかホームページをご覧ください。

マイナンバーカードでの受付について

政府は、健康保険証を2024年の秋に廃止し、マイナンバーカードと一本化してマイナ保険証にすると発表しました。他方、医療機関へはマイナンバーカードを用いた確認システムへの参加を求めています。任意参加から突然、4月からの参加を義務付けました。医療生協さいたまは従来通り保険証での確認を継続するよう求めていましたが、患者様にご不便・ご迷惑をおかけすることがないように導入する運びとなりました。本格運用の詳細な時期につきましてはまだ未定です。決まり次第お知らせいたします。なお、保険証での受付はこれまで通り行います。



(事務長：山口 晶乃)

簡単! 減塩のひとくふう

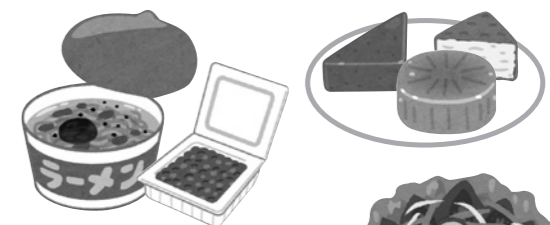
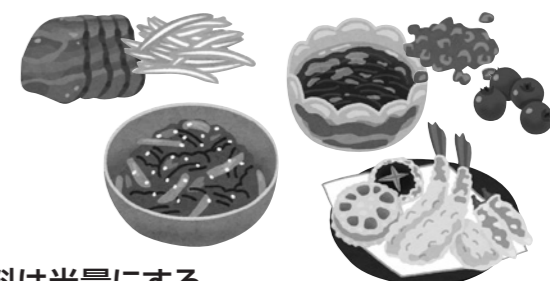


その4 市販品を工夫する (管理栄養士：木村 美樹)

「コンビニやスーパーのお惣菜」「既製品のドレッシング」「調味料」は味付けが濃いものが多く、そのまま使用すると塩分過多になってしまうことがあります。ひと工夫で「減塩」し、上手に使いましょう。

- 市販のお惣菜に野菜などをプラスしてかさ増しする。**
 - 「おつまみチャーシュー」+キュウリ+ネギ
 - 「モズク三杯酢」+ミニトマト+カットオクラ
 - 「ほうれん草の胡麻和え」+豆腐
 - 「揚げ物」+大根おろし
- インスタント味噌汁、カップラーメン、納豆などの調味料は半量にする。**
- 市販のおでんを食べる時は…**
 - 大根、こんにゃく、厚揚げなどの塩分の少ないものを中心に選ぶ。
 - 練り製品は塩分の高いものが多いため、1個に厳選する。
 - つゆは飲まないようにする。
- 市販のサラダを食べる時は…**
 - ハム、ベーコンなどの加工品は塩分が多いので、蒸し鶏や豚しゃぶなど素材に近いものが入ったサラダを選ぶ。
 - ノンオイルのドレッシングは塩分が多いので避ける。
 - マヨネーズ、フレンチドレッシング、胡麻ドレッシングは塩分少な目のものが多い。

一人分が二人分に!!



かけ過ぎには注意して!!

『私のお気に入り』我が家のお家時間はボードゲーム!!



お家時間の過ごし方、我が家の定番のひとつがボードゲームです。人生ゲームやオセロ、UNOなど、みなさんも経験があるかと思います。推理や駆け引きの心理戦、頭脳戦を楽しむ、運や瞬発力、柔軟性が試される多種多様なボードゲームがあります。

我が家の子どもたちは3歳頃から遊んでいます。そのほとんどはサンタさんからのプレゼントです。一昨年、そろそろボードゲームは卒業かなと、大人の…いやサンタの勝手な判断でボードゲームが届きませんでした。その時の子どもたちのさびしそうな姿は忘れられません。なくてはならないもの、となっているようです。

子どもたちが小さい頃は手加減しつつ遊んでいましたが、今は本気の勝負。成長とともに好んで遊ぶゲームの種類が変わり、回数は減りましたが、十数年前と変わらず団欒のひとときを楽しんでいます。

現在、我が家には約30種類のボードゲームがあります。お友達とよく遊んでいたのが「レシピ」「おしゃべりパーティ」「なんじゃもんじゃ」、我が家での総プレイ数最多のゲームは「カタン」「ペンギンパーティ」「レインボースネーク」などです。みなさんもおすすめのゲームがあれば教えてください。

(医事課(健診)：松本 美和)