

4月 診療体制

予約に関するお問い合わせは 8:30~19:30 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 |
| | | 2診 | ★野牛 | 岩本 | 下川 | 松永 | ★坂下 | 〈第2〉担当医 |
| | | 3診 | 滝沢 | ★松岡 | 佐藤 | 滝沢 | | 〈第3〉肥田 西巻 |
| | 午後 専門外来 | 胃カメラ | 大石 | ★小野(未) | 大石 | 小野(千) 〈第2・4〉 | ★小野(未) | 〈第4〉担当医 |
| | | 食事・運動指導 | 木村 | 木村 | 本田 | 木村(第1・3) 本田(第2・4) | 本田 | 受付 8:15~11:30 診療開始 8:40~ |
| | | 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 | | 平山 | | | 保川 | ★坂下 | |
| | もの忘れ | | | 佐藤(第1・3) | 佐藤(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。

……… 広がる安心・健康づくりのセンター ………



2025年
4
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

健康診断Web予約を開始しました

2025年4月1日以降、健康診断の一部でインターネットで予約ができるWeb予約を開始しました。Web予約受付の対象は、全国健康保険協会(協会けんぽ)と当診オリジナルの定期健康診断です。通勤途中やお仕事の休憩時間など、ちょっとしたスキマ時間に手軽にお申し込みいただけます。当診ホームページのご予約・お問い合わせページからお申し込みください。
※上記以外の健保加入者、中間業者を介しての健診、さいたま市健診のご予約につきましては、従来通り、お電話もしくはメールにてお申し込みください。



Web問診を開始しました

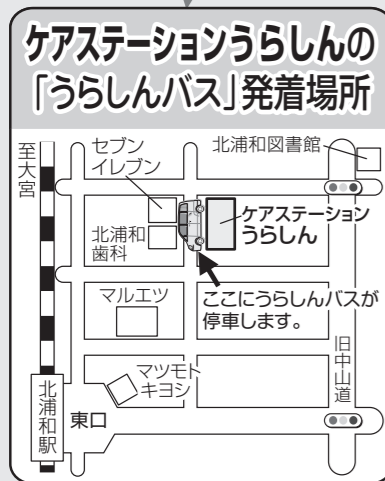


健康診断Web予約開始に伴い、問診票Web入力も同時にスタートしました。こちらは事業所健診を受診されるすべての方が対象です。事前送付される書類に記載のQRコードをスマートフォンなどで読み取り(もしくはURLを直接入力して)、案内に従って受診2日前までにご入力ください。こちらの入力を行うことで、健診当日の受付待ち時間が短縮されます。ご入力をお忘れなく!
※Web問診入力期日を過ぎてしまった方は、当日ご来院時にその場でご記入いただけます。
※さいたま市健診は専用の問診票があるため、そちらのご記入をお願いいたします。みなさまのお申し込みをお待ちしております! (健診担当 事務:村崎 はるか)

「うらしんバス」時刻表

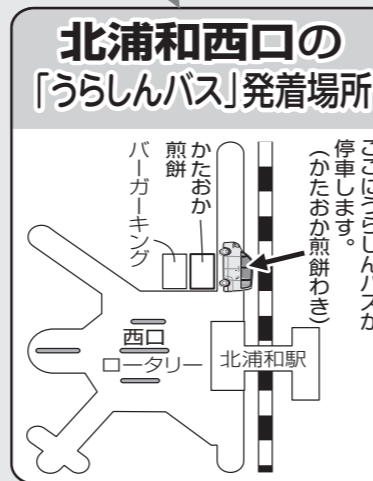


診療所のバスに手を挙げてお知らせください。



| 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

お知らせ

《健康相談・生活相談 同時開催》
2025年度フードパントリー開催予定
6/28(土) 9/27(土) 12/27(土) 3/28(土)

*都合により変更になる場合があります。うらしんだより等でご確認ください。

●食品募集!!

フードパントリーとは、使い切れない未使用食品を持ち寄り、食を必要としている方々に無料でお配りするための地域拠点です。ご自宅に、未開封で賞味期限2か月以上の食品がありましたら、ご寄付いただけるとありがたいです。物価高騰のおり、ご協力をお願いいたします。

●ボランティア募集!!

開催日の前日に食品配布の準備をするボランティアを募集しています。所要時間は1~2時間です。ご応募お待ちしております。

【お問い合わせ】 浦和民主診療所 ☎048(832)6156 (担当:まちづくりコーディネーター)



「しゃべる」「たべる」を長く楽しむために



咬みにくさ、食べこぼし、むせ、滑舌の低下など、感じることはありませんか。この症状は「オーラルフレイル」といい、口の機能の衰えが現れた状態です。早くから適切な対策を行うことにより、機能低下を緩やかにし、さらには改善する可能性があります。人生100年時代、長く食事や会話を楽しむ生活を続けるために、お口の体操をご紹介します。
(保健師：高橋 美和子)

<その4> 噛むパワー(咀嚼機能)をつける体操

「食べこぼし」や、食べ物が鼻に流れ込むのを防ぎます。また、唾液がよく出るようになると、美味しく安全に食べられます。

1 ガムを噛む

- ★姿勢は正しく!
- ★左右両側で均等に噛みましょう

ガムを噛むことにより、噛むために必要な筋肉を鍛えることができます。1日2回(朝と夜)、2分間はリズムを決めて、3分間は自由に、計5分間ガムを噛みます。



- 唇を閉じて、しっかりと噛む
- ガムは1か所ですみず、左右両側で均等に噛む
- 姿勢を正しくして噛む

2 食事のポイント

- ひと口で30回以上噛む
- 口いっぱい物を詰め込まない
- ひと口ごとに箸を置く
- 食材はやや大きめに切る
やや硬めにゆでる
- 歯ごたえのある食材を使う
- ながら食べをしない
(テレビやスマホを見ながら食べない)

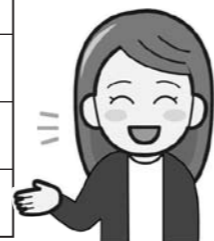


口を大きく動かしながら3回続けて言ってみましょう!

3 滑舌をよくする体操

口の動きをよくすることで、明瞭な発音につながり、表情が豊かになります。

| | |
|------|-----------------------------------|
| レベル1 | なまむぎ なまごめ なまたまご (生麦 生米 生卵) |
| レベル2 | 隣の客はよく柿食う客だ |
| レベル3 | あおまきがみ あかまきがみ きまきがみ (青巻紙 赤巻紙 黄巻紙) |
| レベル4 | 隣の竹垣に竹立てかけたのは 竹立てかけたかったので 竹立てかけた |



<出典：日本歯科医師会リーフレット「オーラルフレイル」を一部改変>



訪問看護をご存じですか?



⑤ ACP (アドバンス・ケア・プランニング) を大切に人生を考える。

「ACP」この言葉を聞いたことがあるでしょうか。人生の最終段階で受ける医療やケアなどについて、患者本人と家族などの身近な人、医療従事者などが事前に繰り返し話し合う取り組みのことです。一般的には延命治療や最期の時をどこで、誰と、どう迎えたいかなどが具体的な内容です。最近ではエンディングノートという言葉を知ったことがあるのではないのでしょうか。

実際に考える機会として多いのは、自分もしくは家族が病気になった時とされています。在宅医療において最も大切にするのは本人の意向です。医療者は本人の意向を聞き取り、それが叶えられるよう支援します。訪問する中で信頼関係を築き、その人が大切にしていることや価値観を見出し、ケアに活かすようにしています。最期の時を迎えるために過ごすのではなく、最期の時をよりよく生きることを大切に寄り添いたいと思っています。なかなか話づらいことではありますが、誰もが最期の時を迎えます。自分たちで話すのが難しい時は、ぜひ訪問診療や訪問看護に相談していただき、一緒に人生を振り返りながらお話ししてみませんか?

一人で抱えるのではなく、誰かと話すことはとても大切です。元気なときにこそ、自分がどう在りたいか、どう最期を迎えたいか、考えてみませんか。そしてできれば、家族や友人に言葉にして伝えられると良いかもしれません。
(ケアステーションうらしん 訪問看護 管理者：村山 有光子)



ミネラルでおいしく体を整えよう



ラタトゥイユ

【食材】

玉ねぎ、人参、なす、トマト、ピーマン(パプリカでもOK)、セロリ、にんにく、ベーコン

- オリーブオイル
- 白ワイン(入れると美味)
- 塩、コショウ
- ローリエの葉



【作り方】

- ① 材料を切る にんにくはみじん切り、他の野菜はひと口大、ベーコンは2cm幅に切る。
- ② 炒めて煮る 鍋にオリーブオイル、にんにくを入れ火にかけて香りが出たら、ベーコンを炒め、次に野菜を入れて炒める。塩、コショウ、ローリエを入れ弱火で煮る。(鍋の蓋をする。水は入れない)

※ポイント：野菜と油と一緒に使うことで微量栄養素の吸収が良くなります。

【野菜に含まれるミネラル】

| 栄養素 | ミネラルの働き |
|--------|----------------------|
| カルシウム | 骨や歯の材料、神経鎮静、筋肉の調整 など |
| カリウム | 心臓や筋肉の機能維持、水分調整 |
| 鉄 | 全身に酸素を運搬するヘモグロビンの材料 |
| マグネシウム | 骨の材料、血圧の調整 |
| マンガン | 代謝の酵素活性 |
| リン | 骨や歯の材料、エネルギー代謝 |



ラタトゥイユは『食べ物を混ぜる』という意味です。お好みの野菜でOKです!

(管理栄養士：本田 あき子)