

(2023年10月医師体制) 診療時間(予約制) 午前 月~土 8:40~11:30 川口市西青木 5-1-40
 午後 火・水・木 14:00~16:30 代表電話 048-251-6002
 夜間 月・水・木・金 18:00~20:00 健診直通 048-251-8560

	月	火	水	木	金	土	
午前	1診	山田 歩美	山田 歩美	稲村 充則	新津 望	山田 歩美	山田 歩美 (第1) 久保田紗英 (第1)
	2診	久保田紗英	久保田紗英	張 宇	齋藤利比古	松原 知穂	今関 貴子 (第2) 内科医師(第3, 第4)
	3診		揚野 佳太	久保田紗英	吉本 尚史	葛原真樹子 (小児・健診)	
	胃カメラ	小野 聡	山田 康嗣			浅沼 晃三	
午後		山田 康嗣	久志本舞衣子	山田 歩美 陣内真理子	葛原真樹子 (小児・健診)		
夜間	川上 浩平		高橋 央	住吉 立	八田 朋子	内科医師が交替で 診察しています。 □は 女性医師です。	
往診	山田 歩美	揚野 佳太 久保田紗英	久志本舞衣子 久保田紗英	陣内真理子 久保田紗英	松原 知穂		
栄養相談		午前のみ	午前のみ	午前のみ	午前のみ		
保健指導		○		○	○		

※当日受診ご希望の方は、まずはお電話ください。
 ※3密を防ぐために時間を指定してご案内をすることがあります。

無料低額診療 を行っております。医療費の支払いに不安な方はお気軽に窓口にご相談ください。

訪問診療(契約)をしています ご希望の方は、電話でお問い合わせ下さい。
 担当看護師 碓井
 ・通院介助が必要で通院が大変な方・認知症などでご自身の定期的な通院が難しい方・病気や障害で自宅療養中、寝たきりなどの方・自宅で人工呼吸器や胃ろうなどの処置を行って移動が困難な方・自宅での看取りを希望されている方 上記の方で訪問診療(往診)をご希望の方は、ご相談ください。

連絡バス時刻表

	出発時間	注
さいわい発~協同病院行	9:35 12:10 15:25	注:バスは定刻に発車します。お乗りになる方は、お早めにさいわい診療所へお越し下さい。 ★休診日は全便運休です。★土曜日は運休です。
協同病院発~さいわい行	8:40 11:50 15:00	★送迎バス発着所はすべて駐車場側になりました。

夜間診療のすすめ
夜間診療をご利用ください
 18時から20時(原則予約制)となっておりますので、ご受診希望の方はお電話ください。
 (19時30分までにはお電話下さい)

生活相談会(無料)
10月21日(土)14:00~15:00(予定) 相談受付前日14時まで・要予約
 暮らしの困りごとや生活する上での心配事など、お気軽にご相談ください。事前予約となります。
 相談者 松本幸恵氏(川口市会議員) 相談予約電話 048-251-8578

フードドライブ食料品大募集!!

さいわい診療所では食料品を集め、困っている方へお預かりした食料品を渡す「フードドライブ」の活動を行っております。皆さまのご家庭にある頂き物などで余っている食料品等がありましたら、ご提供頂けませんか?ご協力をよろしくお願い致します。
 また、フードドライブの支援ご希望の方もお気軽

にご相談ください。
 担当:さいわい診療所 山内 070-2154-7362
『みんなの食堂 flat(ふらっと)』
 無料食材配布会 10月21日(土)13:00~15:00
 さいわい診療所 住所:川口市西青木 5-1-40
 お申し込み・お問い合わせ 電話:080-6895-4533
 メール:minnana.syokudou.flat@gmail.com

さいわい だより
 2023年10月
 医療生協さいたま さいわい診療所
 内科
 川口市西青木 5-1-40
 TEL 048-251-6002
 FAX 048-251-6109
 http://saiwai-cl.jp/
 所長 山田 歩美 さいわいHP

2023年度 生協強化月間が はじまります!

さいわい診療所創立70周年記念
わいわいまつり
 11月26日(日)10:00~14:00
 さいわい診療所・ccかがやき
 参加協力券200円
 ※お楽しみ抽選券とポッチャ参加券付

- こどもコーナー** (1部有料)
 ヨーヨーすくい
 千本釣り(お菓子)
 ポップコーン
 ストラックアウト
 たこ焼きビンゴ
- キッチンカー & グルメ**
 ベビーカステラ
 和菓子
 作業所さんの手づくりクッキー
 ダンタカリさんちのカレー
- 手作りパザー 野菜パザー**
 袋物・編み物・ひざ掛け・小物類の販売
 農家直送の新鮮野菜の販売
- 体力&健康チェック**
 脚力チェック
 握力チェック
 血圧測定
 酸素飽和度チェック
- 体験コーナー**
 コスプレ(ナース&ドクター)
 リハビリマシーン体験
 一緒に踊ろう!リハビリフラダンス
- ハーバリウム作り**
 有料:1瓶300円
 親子で楽しめる手づくり作品
- わいわいポッチャ**
 参加協力券で参加できます
 さいわいルールでどなたでも楽しめる
 賞品もあるから頑張ってください!
- 展示コーナー&抽選会**
 絵手紙
 ちぎり絵
 タペストリー
 辺野古基地・広島資料館写真展示

主催:さいわい診療所創立70周年記念実行委員会
 お問い合わせ先:048-251-8502
 ※ご来場時はマスク着用にご協力ください

今年も生協強化月間の時期がやってきました。生活協同組合の根拠法である生協法が施行された10月1日を記念して11月30日までを「生協強化月間」と位置付けています。
 この月間中は私たちの活動を地域に広く知らせ、医療生協を支えて下さる組合員を1人でも多く増やすために様々な取り組みが行なわれています。コロナ感染症の拡大による一時期の活動制限から少しずつ落ち着きを取り戻しつつある中、今年度はさいわい診療所開設70周年を記念して「わいわいまつり」を開催します。
 ぜひ、この月間に医療生協さいたまの活動にご参加頂き、私たちの組織を大きくするために「加入・増資」のご協力をお願い致します。

通所リハビリのコーナー

背中が曲がってくるということ

高齢になると「背中が曲がってきた」「身長が縮んだ」とおっしゃる方が多くなってきます。背中が曲がってきた状態を、専門的には「円背」と言ったりします。必ず全員の背中が曲がってくるわけではなく、個人差は大きいといえるでしょう。特に長年、意識して姿勢を正す習慣のあった方、例えば踊りをされていた方や剣道をされていた方などの中には何歳になっても背筋の伸びた方が多くいらっしゃる印象があります。

円背の原因としては、骨粗しょう症による脊柱(背骨)の変形、脊椎圧迫骨折、体幹の筋力低下などがあります。円背が進行すると、様々な身体機能の低下を引き起こします。具体的には立位姿勢のバランスが悪くなる(転倒のリスクが高まる)、足が拳がりにくくなり躓きやすくなる、内臓が圧迫されて食欲が低下する、呼吸がしにくくなる、誤嚥を起こしやすくなる、などがあげられます。

脊柱の変形や圧迫骨折による円背は改善が難しいのですが、筋力低下による円背は日々のトレーニングと姿勢への意識である程度予防改善することが可能です。まずは短時間から、座る姿勢を意識してみてはいかがでしょうか。頭が天井から吊られているイメージで、座骨に体重を載せることを意識して、左右の肩甲骨を近づけるように、座ってみてください。さいわい診療所通所リハビリテーションでは、集団体操の中に姿勢改善の要素を取り入れて皆さんに取り組んでいただいています。

さいわい診療所通所リハビリテーションは、さいわい診療所2階です。月曜日～金曜日(午前・午後)、土曜日(午前)、2時間程度のプログラムです。見学の送迎もいたします(診療所からおおむね3km範囲内)。
※ご利用には介護保険の「要介護」または「要支援」の認定が必要です。

電話番号(直通) 048-251-0350
(担当: 柏崎、北嶋)

健康豆知識

患者さんよりよく質問されることについてお答えさせていただきます。

Q 診察が終わってすぐに会計と薬がもらえないの？

A 診療の流れをお伝え致します。
受付→問診→診察→クラーク事務により予約→検査→会計計算→薬→会計
すべての場所にカルテがまわり処理するため、診察が終わってもすぐにはお薬と会計をすることができません。ご了承ください。

お知らせ

健康診断のご希望の方は、健診直通の電話番号におかけいただくようにご協力お願いいたします。

☎ 048-251-8560
(平日: 9:00 ~ 13:00/14:00 ~ 16:30)

ケアセンター かがやきの扉

8月の2日間ケアホームかがやき内で夏祭りを行いました。「夏まつり」の文字は職員のお子さんが書き、提灯などの装飾は利用者様と作成し夏祭りの舞台も華やかになりました。また初日に職員のお子さんが手伝いに来てくれ利用者様も普段とは違う表情をされ喜ばれていました。利用者様は色々な遊びを体験され、おやつにはラムネを飲み童心に返られたようで笑顔で楽しいひとときを過ごされました。これからも皆様の笑顔がたくさん見られるように、様々なイベントを企画していきたいと思っております。

ケアホームかがやき 青木京美

家庭医の相談室

月経(生理)の困りごと

こんなお悩みはありませんか？

- 月経痛(腹痛、頭痛、腰痛など)がひどい
- 血の量が多い
- イライラしたり、気分が落ち込んだり、集中力が落ちたりする
- お腹が張ったり、疲れやすくなったり、便秘や下痢が酷くなる
- 月経の周期が安定しない

などなど。月経に伴う症状は200種類以上とも言われています。

実は筆者は【月経の困りごと】がひどく、かれこれ10年以上お薬を飲みつつ生活習慣の工夫をしています。病院を受診することにハードルを感じてしばらく我慢してしまいましたが「もっと早く相談すればよかった」と思いました。

月経とは長い付き合いになりますので、少しでも穏やかに過ごせる人が増えることを願っています。お困りの方は、当院でもご相談に乗りますのでお気軽にご活用ください。

もしよろしければ先月号の「更年期」についてもご覧ください。

(担当 久保田 紗英)

栄養相談室 だより

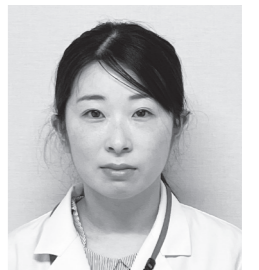
「甘いものを食べたいけれども、何をどのくらい食べていいの？」

「年齢と共に食が細くなってきて…効率よく栄養を取りたいけれどもどうすればいいの？」

「自分は減塩にも気をつけているし大丈夫！」
と思っている方、一緒に栄養や食生活について考えてみませんか。

栄養相談は診療所で受けるほかに、電話やご自宅でもできます。当日でも可能です。診察のあとに少しだけ…とお気軽に受けていただけます。

(管理栄養士 大塚)



さいわい診療所
開設70周年記念

わいわいまつり

11月26日(日) 10時～14時

一部 開設70周年記念式典 10:00～10:30
組合員・職員・地域の方々と共にお祝いしましょう♪

二部 わいわいまつり 10:30～14:00

まつり参加協力券
1枚200円

外来受付
各支部にて
販売中!

1階

- フリーマーケット ●健康チェック
- なりきりナース
- 表玄関 産直野菜販売 裏駐車場 キッチンカー
- 地域交流スペース 本格カレー販売&食事コーナー

2階

- わいわいポッチャ 成績上位の方には素敵な景品も?
- 子どもコーナー 緑日企画 ヨーヨー釣り、楽しいゲーム
- ハーバリウム体験 1本300円
- ケアホームかがやき施設見学会

3階

- お楽しみ大抽選会 たくさんの景品をご用意しています♪
- 展示コーナー 作品展示、平和コーナー などなど

子どもから大人まで楽しめる企画でみなさまのご参加をお待ちしております。ぜひ、遊びに来てください!