

**<2023年11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 (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	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
	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	
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	揚野 佳太	山田 歩美 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。  
 ※赤ちゃんマークのある先生は小児科もご相談ください。

**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	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)**

11月18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、フードドライブ支援の利用をご希望の方も

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 11月18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:minnano.syokudou.flat@gmail.com

**さいわい だより**  
 2023年 11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 折り返し地点突入!**

2023年度生協強化月間も折り返し地点に突入しました。各地では私たちの活動を地域に広く知らせるため、様々な活動が行なわれています。今年度は各支部で支部健康まつりや公民館まつりでの健康チェックが行われています。また、11月26日(日)にはさいわい診療所開設70周年を記念した「わいわいまつり」が開催されます。70周年を組合員・地域住民・職員とで祝うと共に新しい繋がりを作って行きたいと思っております。

ぜひ、この月間中に医療生協さいたまの様々な活動にご参加頂き、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。月間中に医療生協へ「加入・増資」をして下さった方にはささやかなプレゼントをご用意しております。

加入・増資をして下さった方にプレゼント中!



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  
 ※お菓子・お飲み物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 ダンダカリさんのカレー
- 野菜パザール** 袋物・細み物・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 一緒に購ろう!リハビリフラダンス
- 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
- 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 クエストリー 辺野古基地・広島資料館写真展示
- 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

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

**地域内での行事予定**

11/4(土) 5(日)	11/11(土)	11/12(日)	11/16(日)
鳩ヶ谷公民館 まつり	上青木公民館 まつり	南平公民館 まつり	鳩ヶ谷桜町支部 健康まつり
鳩ヶ谷中央支部	上青木支部	南平支部	鳩ヶ谷桜町支部

## 通所リハビリのコーナー

### 握力低下とリハビリ

こんにちは。理学療法士の柏崎です。  
「握力をリハビリで改善したい」という声がよく聞かれます。ペットボトルが開けにくくなったりして生活場面で握力の低下を実感されることはありませんか。握力が低下するという点について少し考えてみましょう。

#### ●疾患によるもの

頸部や手首などで末梢神経が障害されたり、脳血管疾患などで手指の動きそのものが障害されたりして、痺れや感覚の低下によって力が入らないことがあります。筋力低下が進行する難病や、痛み、血流の障害などでも握力は低下します。

#### ●全身の筋力低下

疾患やはっきりとした原因がないならば「サルコペニア」「フレイル」という状態かもしれません。握力は全身の筋力と関連するといわれています。その場合は、しっかりと栄養を取って、適度な身体活動と全身の運動を保つことによって、握力も改善してくる可能性があります。

#### ●自助具のすすめ

握力が低下すると生活の中でも不便なことがたくさんあります。例えば瓶のオープナーなどは昔からある便利グッズですが、他にも不便さを楽に解消してくれるグッズやアイデアはたくさんあります。そういった提案でQOL（クオリティ オブ ライフ）を向上させるのもリハビリの考え方の一つです。お気軽にご相談ください。

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。

☎ 048-251-0350 (担当：柏崎、北嶋)

## ●●● 健康豆知識 ●●●

健康診断で血小板数を測る場合、白血球数や赤血球数と同時に検査することができます。

血小板は血管が傷ついた場合に集まり、傷をふさいで出血を止める働きをします。基準値は14.0～37.9万/μlです。

血小板数は炎症やストレスでも増加しますが70万/μl以上では血管疾患を疑います。逆に著しく少ない場合は血小板減少性紫斑病などの血管疾患や肝硬変などを疑います。5.0万/μl以下になると歯茎からの出血や鼻血が出やすく、また止まりにくくなります。2.0万/μl以下になると脳出血を起こす危険性があります。

喫煙は血小板の粘着および凝集能を高め、血栓を形成しやすくしますが、これらは動脈硬化を促進するのみならず狭心症や心筋梗塞の直接の原因あるいは引き金となります。

臨床検査技師 大久保

## ケアセンター かがやきの扉

9月某日、研修の一環で前川支部の（体と頭の）いきいき教室に参加させていただきました。

開始時間が近づくとつれ、続々と人が集まり会場が賑やかになってきました。こちらの教室ではフレイル予防を目的に地域の皆さんが集まって体と頭の体操をされています。準備から進行まで参加者中心となって進められ、初めての参加の私にも丁寧に教えてくださいました。体操の内容は、体全体を使ったストレッチから筋力低下予防の運動、頭を使って体を動かすまさに体と頭の体操でした。レベルの高い内容に地域の皆さんのフレイル予防に対する意気込みを感じられ、終始笑顔と笑い声が絶えず初心者の方も楽しく参加させていただきました。ご興味のある方はお近くの支部に参加されてみてはいかがでしょうか。

ケアセンターかがやき訪問看護 森田綾香



## やさしいヨガ教室

### 参加者募集中

● 毎月第3水曜日 午前10時～

※動きやすい服装で、タオル・水分・ヨガマットをお持ちください（ヨガマットのない方はバスタオルでも大丈夫です）

● お問い合わせ・お申込み

まちづくりコーディネーター 山内  
(070-2154-7362)

## 家庭医の相談室

### 冬のお肌の乾燥対策

寒くなってくるとお肌の乾燥が気になってきますね。お年を重ねると皮脂分泌が少なくなるので、乾燥によるかゆみや赤みが出やすくなります。日頃の生活の中で対策をしましょう！

●シャワーや湯舟のお湯が熱すぎると、お肌の水分が失われてしまいます。38～40℃くらいがおすすめです。

●タオルやブラシで強くこすると肌の乾燥が悪化します。洗浄剤は弱酸性で、泡で出てくるタイプがおすすめです。しっかり洗い流しましょう。乾燥が強い部位は洗浄剤を使わずにお湯で流すだけでもよいです。

●お風呂を出たら保湿しましょう。

●お部屋の乾燥にも注意です。加湿器を使いましょう。

ドラッグストアの店員さんに聞くと、おすすめの洗浄剤や保湿剤を教えてください。



## 虹の箱の投書より

### ご意見

採血のところのカーテンに血液らしいシミがあります。

### お返事

ご意見ありがとうございます。カーテンを確認し洗濯をしました。今後も定期的にチェックをしてまいります。

## 「けんこうと平和」を配布して頂ける方を募集しています！

「けんこうと平和」を始めとする機関紙は組合員の配布ボランティアの方々の手配りによって、皆さまのお宅に届けられています。近年は配布者の不足により、お配りできない地域もあります。そこで、お住いの地域で「けんこうと平和」を配布して頂ける方を募集しています。毎月1回ボランティアで数部～何部でも構いません。ぜひ、お手伝い頂けないでしょうか？ご協力頂ける方は、下記までご連絡下さい。お待ちしております。

<ご連絡・お問い合わせ>

●さいわい診療所 まちづくりコーディネーター  
山内 TEL 070-2154-7362