

<2024年12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・金 14:00～16:30 代表電話 048-251-6002
 夜間 月・水・木 18:00～20:00 健診直通 048-251-8560

	月	火	水	木	金	土
午前	1診	☺ 山田	☺ 山田	稲村	新津	☺ 山田 (第1)山田 (第2)今関
	2診	☺ 揚野	☺ 久保田	☺ 揚野	齋藤	松原 (第3)内科医師
	3診		☺ 揚野	陣内	☺ 揚野	☺ 葛原 (第4)揚野 第5は交代制
	胃カメラ	尾形				
午後		☺ 揚野	☺ 久志本 陣内	☺ 山田 小田	☺ 葛原	
夜間	川上		高橋	住吉		
往診	午後	午後	午前 午後	午前 午後	午後	
栄養相談	○	○	○	○	○	
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いて移動が困難な方・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。
協同病院発～さいわい行	8:40 11:50 15:00	★休日日は全便運休です。★土曜日は運休です。 ★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・要予約)

12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 12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：minnano.syokudou.flat@gmail.com

さいわい だより
 2024年12月

医療生協さいたま
 さいわい診療所
 内科・小児科
 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
 @saiwai.70

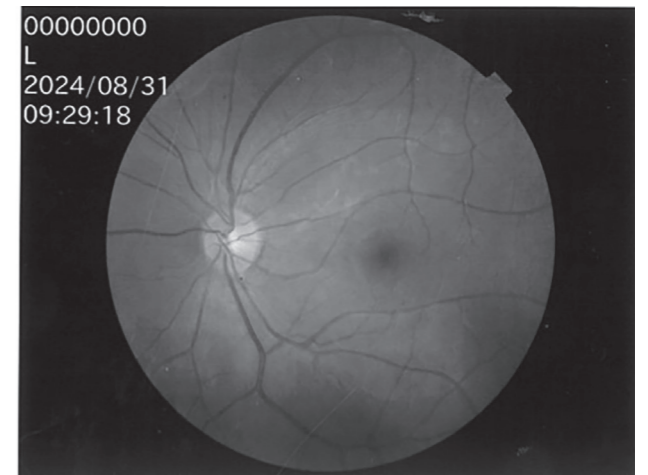
検査のすすめ 眼底検査

「目はこころの窓」という言葉がありますが、「目」の検査はいくつかあります。今回は「眼底撮影」を紹介いたします。

無散瞳のカメラを用いて目の奥にある視神経・網膜・血管の撮影を行います。撮影時にフラッシュを使用するのでまぶしさを感じますが、痛みはありません。この撮影された「眼底写真」を眼科の医師が観察し、診断します。

この眼底写真は網膜硝子体の病気(緑内障・黄斑疾患・網膜剥離など)に有用な検査です。

また、眼底の血管は全身の血管で唯一生態観察のできる血管です。眼底は「身体の窓」とも言われています。健康診断でもおこなっていますので、この機会にぜひ受けてみて下さい。 臨床検査技師 大久保



こんな方におすすめです

- 高血圧・糖尿病・脂質異常症がある方
- 動脈硬化の気になる方
- 40才以上の方
- 強度の近視がある方



通所リハビリのコーナー

腰痛に効く体操

こんにちは。通所リハビリテーションの理学療法士の柏崎です。

腰痛といっても、原因も症状も多岐にわたりますので、不安があればまず医師に相談していただくことが重要です。そのうえで、姿勢や生活習慣、加齢による変性による腰痛は柔軟性や筋力向上によりある程度予防することができます。ここでは、当通所リハビリで採用している体操のうち、腰痛の予防に効果が期待できるものをいくつか紹介しますので、ご自宅でもぜひどうぞ。

①骨盤の前傾⇄後傾

回数：前後1往復×10セット
筋肉：腹筋群・背筋群・腰の筋肉



ポイント 前傾では「おへそを突き出すように」、後傾では「おへそが天井を向くように」意識してみましょう。

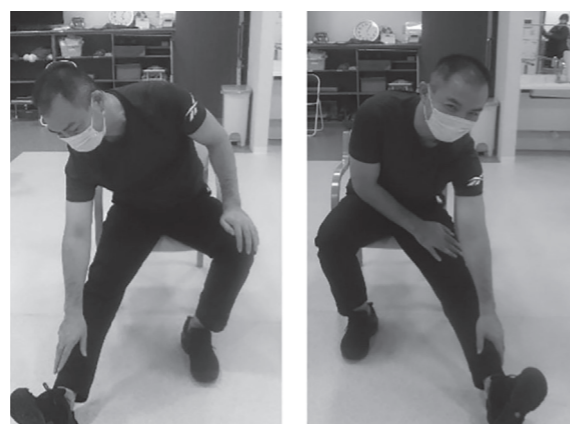
さいわい診療所通所リハビリテーションは、さいわい診療所2階です。月曜日～金曜日(午前・午後)、土曜日(午前)、2時間程度のプログラムです。見学の送迎もいたします(診療所からおおむね3km範囲内)。

※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)

②ハムストリングスのストレッチ

回数：左右各10セット
(1,2,3,4で足首まで手を持っていき、5,6,7,8で太ももにもどる)
筋肉：ハムストリングス(半腱様筋・半膜様筋・大腿二頭筋)



ポイント しっかりとつま先をあげて膝を伸ばしましょう。転倒注意。

状態となったなど事情はさまざまあると思います。上記のようなことが起こることを想定し、事前にもしに備えておくことが大事です。

他に預かってくれる人がいるとか老猫・老犬ホームへ事前に見学し情報を集めておくなど、ペットのためのお金を準備しておくなど、人と同じで遺言なども有効です。川口保健所の保健所生活衛生課ホームページからもペットのエンディングノートなどダウンロード可能ですので活用してみたいでしょうか。
ケアセンターかがやき 居宅介護 木伏

医療生協と地域をつなぐ「虹のテラス」

やさしいヨガ教室

虹のテラスで毎月第3水曜日午前に「やさしいヨガ教室」をおこなっています。基本から始めるので、初心者の方も無理なく参加できます。体力に自信のない方も大丈夫です！

いっしょに体を動かして健康な体を作りましょう♪みなさまのご参加をお待ちしております。



開催日：毎月 第3水曜日 10:00～
場所：診療所1階 虹のテラス前

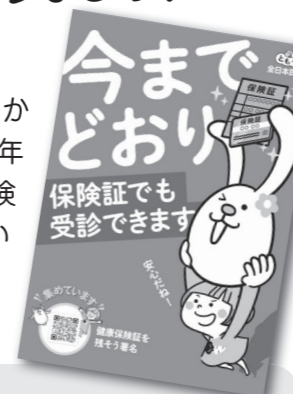
※ヨガマットの持参、動きやすい服装・運動靴でご参加下さい。マスクの着用もお願いいたします。

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

健康豆知識

従来の保険証は
12月2日以降どうなるの？

トラブル続出にもかかわらず、政府は2024年12月2日にマイナ保険証へ一本化するとしています。



- 2024年12月1日以前に発行された保険証は、期限が切れるまでは使用可能です。
- その後も、マイナ保険証取得手続きをしていない人には「資格確認書」が郵送されてきます。

クリスマスコンサート

さいわい診療所クリスマス企画「クリスマスコンサート」を開催します。素敵な音楽とともにクリスマス前のひと時を楽しく過ごしませんか？ぜひ、お子様と一緒にご参加下さい♪

12/7(土) 13:00～(予定)

※外来終了後の開始となりますので、お時間前の入場はお控え頂きますよう、お願いいたします。

さいわい診療所 1階外来待合室

演奏 弦楽アンサンブルアルテ♪
参加費 無料

※マスク着用でのご参加をお願いいたします

職員募集

- 医療事務 1名
- 理学又は作業療法士 1名
- 正看護師 1名



詳細は
048-251-8578 担当：浜平まで

ケアセンター かがやきの扉

ペットについて

近年、ペットを飼う人が増えています。ペットは終生飼養の責任があります。

しかし、さまざまな理由でペットを飼えなくなることがあります。例えば、飼い主が急に亡くなった。施設に入ることになった。ペットが寝たきり、介護