

6月診療のご案内 ご予約は048-556-4581(代)へ

予約外でお越しいただく患者さまへ

●内科の受付時間は、診療終了時間の30分前までとなります。●歯科は完全予約制となりますので急患の場合はご連絡ください。
※なお、発熱が続くなど新型コロナウイルス感染症が疑われる場合は事前にご連絡ください。

診療時間		月	火	水	木	金	土
内科	午前 月～土曜日 8:30～12:00	植山 胃カメラ・西巻	富澤 井上	井上 植山	菊池 胃カメラ・西巻	武石・野田 栄養相談・安達	吉野(第1) 植山(第3) 井上(第4)
	夜間 火曜日 17:00～19:00		富澤				
歯科	午前 月～土曜日 8:30～12:00	松澤	早田(真)	早田(真)	松澤	松澤	松澤 (第1・3)
	午後 月、火、金曜日13:00～17:00 木曜日.....13:00～16:00	吉崎	荒木	松澤	早田(真)	早田(幸)	
	夜間 木曜日.....17:00～19:30				松澤		
訪問診療	内科 午後	植山	井上	井上		武石・野田	
	午前	吉崎	荒木	担当医	早田(真)	早田(幸)	
	午後	松澤	早田(真)	早田(真)	松澤	松澤	

休診日/日曜・祭日、第2土曜日(内科・歯科)、第4土曜日(歯科)
医療福祉相談/毎週木曜日(祭日休)9時～12時45分 診療所相談室

医療福祉、介護などの相談を行っています。相談を希望される方は受付職員におたずねください。

行田市胃カメラ検診のご案内【毎週 月・木・金曜日実施】

行田市にお住まいの40歳以上の方が対象です(市の胃レントゲン検診及び人間ドック等で胃カメラ検診を受けた方は対象外)。行田協立診療所の胃カメラ検診は月・木・金曜日の午前中に予約をお取りできます。費用は3,000円です。ぜひご予約ください。

フードパントリーのお知らせ

【毎月第3土曜日開催】

6月19日(土) 13:00～14:00
オシノテラス 地域交流スペース

生活にお困りの方であれば、どなたでもご遠慮なくお越しください。また、食品や食材の提供が可能な方のご協力もお待ちしております。

5月15日は101名の方のご利用がありました。

うきしるカフェのご案内(認知症カフェ)

6月9日(水) 14:00～15:30
テーマ:「皿まわしに挑戦」
オシノテラス 地域交流スペース

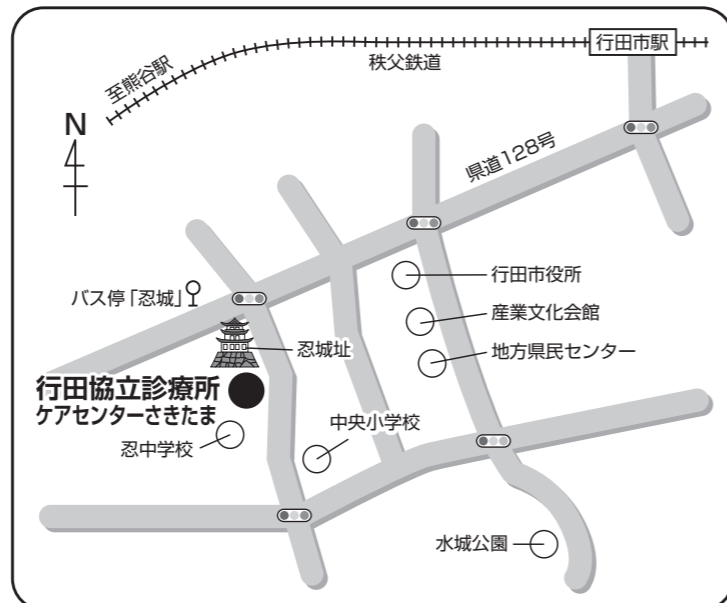
<担当者> 藤波、野木 まで



ホームページは現在、更新作業中です。

急性期症状のある方の受診について

発熱・咳、呼吸困難、味覚異常などの症状がある方は、直接来院せずに、あらかじめ行田協立診療所へ電話を入れていただくようお願いいたします。 ☎048-556-4581



お城の見える診療所 第352号

きょうりつだより

2021年 (http://www.gyouda-clinic.coop/) 工事中

6
月号



のぼうさま現る! 忍城おもてなし甲冑隊のみなさんが見学

医療生協さいたま生活協同組合 〒361-0052 行田市本丸18-3

行田協立診療所 内科・歯科・在宅医療 048-556-4581

短時間通所リハビリテーションたびくら 048-501-8740

ケアセンターさきたま (居宅介護支援・訪問介護・定期巡回訪問看護・訪問看護・小規模多機能ホーム) 048-556-4612

コロナに負けるな! 診療所に発熱外来用ユニットハウスを設置

まだまだ新型コロナウイルス感染症の終息は見通せず、ワクチンの接種が始まっていても変異ウイルスの蔓延などに注意しながら我慢の生活が続きます。診療所では発熱外来の患者さま専用のユニットハウスを設置し、5月より使用を開始しました。利用は1名ずつになるため、以前と同様に事前にご連絡をいただき、指定した時間に来院していただく必要があります。一般の患者さまや利用者さまとの接触はなく、対応するスタッフもなお一層感染予防に努めています。

発熱外来用ユニットハウスは駐車場南に設置、出入口を2カ所設けエアコン、空気清浄機も完備、検体の採取や診療を行います。

発熱など感染が疑われる場合はご連絡ください。 048-556-4581



発熱外来用ユニットハウス

いよいよ市内でもワクチン接種が始まりました。現在は当診療所でのワクチン接種はできませんが、今後使用できるワクチンの種類も増えてくることが予想されます。取り扱えるものが増えれば、いずれインフルエンザワクチンのように、身近なかかりつけ医で安心して接種ができるようになると思われます。

6/4～6/10は歯と口の健康週間です 定期検診受けてみませんか

「8020運動」(80歳で20本以上自分の歯がある)の達成者は51.2%となり、高齢になっても多くの歯を保つ方が増えました。一方で歯が多く残っていることで高齢者のむし歯も多くなっています。歯を失う原因は、大半がむし歯と歯周病です。この2つの疾患は、ご自身で行うセルフケアと歯科医院で行うプロフェッショナルケアを継続することで予防が出来ます。また、オーラルフレイルの早期発見も大切で、食べられる口、よく噛める口が体の健康につながります。健康寿命を延ばすためにも、この機会に是非、歯科医院での口腔チェック(歯科検診)を受けてみてはいかがでしょうか。



初夏を彩るメニュー紹介… 腸内フローラで免疫力アップ

さまざまな病気から身体や心を守ってくれる免疫力、腸内フローラ（細菌叢）を整えることもその一助です。そこでおすすめしたい食品としては…

- ◇発酵食品：納豆、みそ、ヨーグルト、チーズ等
- ◇食物繊維が豊富な食品：野菜、海藻、きのこ、穀物、豆類、果物
- ◇オリゴ糖（腸内フローラのえさになる）を含む食品：オリゴ糖、はちみつ、玉ねぎ、ごぼう、アスパラガス等

があります。元気で健やかに今を生きるためにも、大腸で働く腸内フローラを育てることを意識したお食事はいかがでしょう。

いつもの食卓にプラス一皿、彩りと免疫力アップのおかずをご紹介します。



☆甘夏とウドのサラダ☆

●材料 2人分

- 甘夏 …………… 1/4 個
- ウド …………… 1/4 本
- 水菜 …………… 20g
- A フレンチドレッシング …… 大さじ 1
- 粒マスタード …………… 小さじ 1/2
- はちみつ …………… 適量

●作り方

- ①甘夏は皮とうす皮をむいて実を取り出し、一口大にする。ウドは4~5cm長さに切って皮をむき、うす切りにして酢水(分量外)に放つ。水菜は適当な長さに切る。
- ②Aを合わせてドレッシングを作り、①と合わせる。はちみつは甘夏の甘さにより調整する。

※1人分 エネルギー 約60kcal
塩分 約0.3g



写真はカッターチーズ入りです

※甘夏は八朔やグレープフルーツ等に変えても美味しくいただけます。ドレッシングは甘夏果汁とオリーブオイル等で手作りの味もお試し下さい。

(管理栄養士：安達 きよみ)

組合員活動ニュース ご一緒に まちづくりの担い手になりませんか？

①くらしサポーター募集中

「くらしサポーター」は、「地域のちょっとした困りごとを解決したい」という思いから、医療生協さいたまの組合員同士が助け合う有償ボランティア活動です(60分700円)。行田市市内での開始に向けて、サポーター&コーディネーターを新規募集しています。

お問合せ先：行田協立診療所 担当：菊池 電話048-556-6755(直通)

②地域交流棟“オシノテラス”管理人さん募集

“オシノテラス”はどなたでも、学習や催し、ちょっとひとときできるスペースとして使ってもらいたいと思っています。終わりのカギ掛け、お話し相手、見守りなどボランティア(無償)でご協力いただける方々を募集しています。

お問合せ先：行田協立診療所 電話048-556-4681(直通)



ケアセンター通信 ~ケアセンターさきたま~

運動時の負荷……自分の運動時(目標)心拍数を知ろう

コロナ禍で活動量が少なくなっていないですか？ウォーキングなどで運動習慣を身につけたいと感じている方も多いと思います。運動は一人一人、その人に適した運動負荷量で行うことが大切です。普段から運動をしていない場合、普通~ややきつい程度の運動が適しているといわれています。そこで、心拍数や年齢から、適切な運動負荷量を算出する方法を紹介します。カルボーン法と呼ばれる計算式で適切な運動負荷量を算出してみましょう。

$$\text{目標心拍数} = (220 - \text{年齢} - \text{安静時心拍数}) \times \text{運動強度} 0.7 + \text{安静時心拍数}$$

ここでの運動強度0.7とは、70%の運動強度(ややきつい)の意味です。普段運動習慣がない人や高齢の場合は0.6に置き換えて計算してみてください。60%の運動強度はある程度の負荷(やや楽)になります。

例) 70歳で安静時心拍数が80拍/分の方の場合、これを計算式に当てはめると
 $((220 - 70) - 80) \times 0.6 + 80 = 122$ 拍/分

例の場合には運動で122拍/分の心拍数になっていれば60%の運動強度での運動が実施できているということになります。運動時の指標として用いてみてはいかがでしょうか。



忍中学校見学会 ニュース 5月6日から全学年約300人を3日に分けて実施しました。

地域にひらかれた施設として見学会を実施しました。オシノテラスを休憩・自習スペースに使っていいこと、中学生も歯科にかかれることをお知らせ、生徒さんが植栽のネーム付けをすることで診療所をより身近な存在に感じてもらえたようです。



(写真は初日の様子) 1クラス(36人)を3グループに分け、診療所とオシノテラス見学、植栽ネーム付けを行いました。

初夏の増資キャンペーンにご協力下さい。

医療生協さいたまでは、5月6日~6月30日の期間、初夏のご増資キャンペーンを開催しています。期間中に2口以上の「加入」、「ご増資」のご協力をいただいた方、また年間3口以上の「口座引き落とし」新規手続きをされた方にキャンペーングッズとしてココロプリント付きA5版クリアファイルをプレゼントしています。(先着順のためなくなり次第終了となります。)



組合員の一人として医療生協と一緒に盛り上げていただければ幸いです。ご協力よろしくお願いします!

