

2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	菊池 / 担当医 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	荒木	早田(真)	早田(真)	松澤	松澤 (第3) ※2月は休診
	午後	月、火、金曜日 ……13:00～17:00 木曜日……13:00～16:00	担当医	早田(真)	松澤	松澤	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	担当医		
	歯科	午前	担当医	担当医	松澤	松澤	早田(幸) 摂食・嚥下 山崎(第1)	吉崎 (第1)
		午後	松澤	荒木	早田(真)	早田(真)	松澤	吉崎 (第1)

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。
受付職員におたずねください。

診療所の無料通院送迎をご利用ください

行田協立診療所(内科・歯科)では、歩行が不安定であったり、通院のための交通手段のない患者様に対して市内を中心に無料の送迎サービスを実施しております。詳しくは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。

うきしるカフェのご案内 (認知症カフェ)

2月10日(水) 14:00～15:30

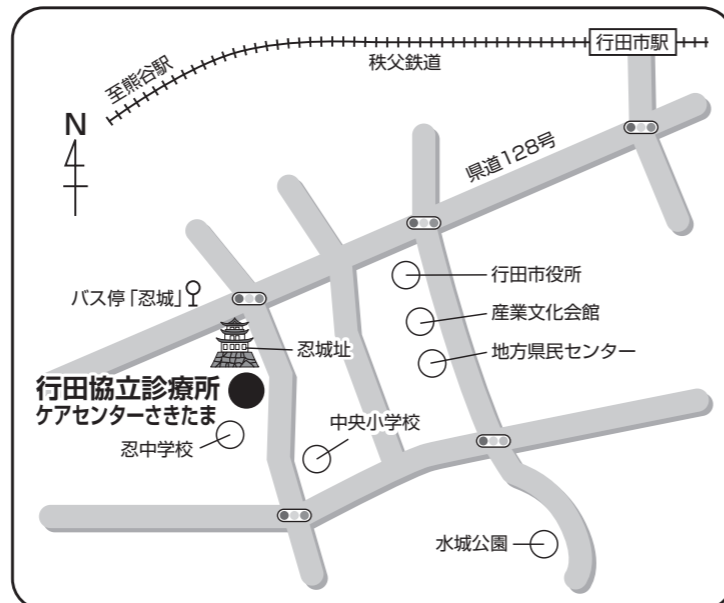
場所: 診療所2階会議室

テーマ: 手話、パステルカラー教室

<担当>: 藤波、野木まで

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348号

きょうりつだより



完成間近!地域交流棟「オンテラス」

2021年

<http://www.gyouda-clinic.coop/>

2
月号

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・訪問看護・小規模多機能ホーム) 048-556-4612

コロナロコモをふせぐ「ロコトレ」

ご自宅で簡単にできる運動を提案します

…継続することが肝心ですロコモーショントレーニングのすすめ

ロコトレはたった2つの運動です 毎日続けましょう

●バランス能力をつけるロコトレ「片足立ち」

※左右1分間ずつ
1日3回行いましょう。

転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

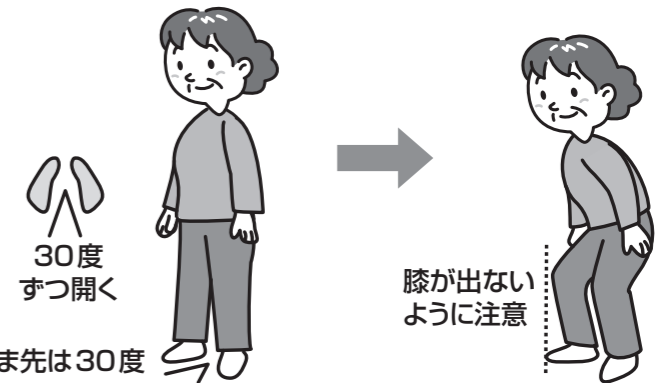
床につかない程度に、片脚を上げます。



ポイント

- 姿勢はまっすぐにして行うようにします。
- 支えが必要な方は十分に注意して、両手や片手でつかまって行います。

●下肢筋力をつけるロコトレ「スクワット」



①肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらいずつ開きます。

②膝がつま先より前に出ないように、また膝が足の人差し指の方向に向くように注意してお尻を後ろに引くように身体をしずめます。

深呼吸をするペースで5～6回くりかえします。1日3回程度

スクワットができない場合は椅子に腰かけ、机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返します。手を離せる方は、机にかざすだけで行ってください。



ポイント

- 動作中は息を止めないようにします。
- 膝に負担がかからないように90度以上は曲げない。
- 太ももや後ろの筋肉に力が入るように意識します。
- 支えが必要な方は必ず机などにつかまって行います。

通所リハビリテーション **利用者様募集中!**

たびくら 好評につき午後もオープン
(月・火・木・金)



見学をお待ちしておりますので
お気軽にお越しください。

	月	火	水	木	金
午前	○	○	○	○	○
午後	○	○	—	○	○

介護保険適用の短時間のリハビリテーションです。お申込み時の状況によってはご希望される曜日の定員がいっぱいことがありますので、ご了承ください。

連絡先 **048-501-8740**(直通)北谷戸まで

職員人事のお知らせ

歯科の山内 敦先生が2月10日付で生協歯科へ異動され、松沢亜理沙先生が生協歯科より異動入職します。



歯科医師：松沢 亜理沙

今までは月曜日のみこちらで診療させて頂いていましたが、2月より行田協立診療所に異動になりました。のんびりした行田の雰囲気が大好きです! よろしくお祈りします。

2/10を最後に当診療所を去る事となりました。今まで大変お世話になりました。この地域は大好きで今まで働けたことをうれしく思います。皆様の健康をいつまでもお祈り申し上げます。どうぞお元気で。



歯科医師：山内 敦

ケアセンター通信 ~ケアセンターさきたま~

..... ヒートショックに要注意

ヒートショックとは、家の中の大きな温度差により血圧が大きく変動してしまい失神や心筋梗塞、脳梗塞など身体へ悪影響を及ぼすことです。生活環境を改善することで未然に防ぐことが可能です。



~ヒートショックになりやすい人の特徴~

- 65歳以上の高齢者
- 基礎疾患がある
- 肥満、不整脈がある

部屋と部屋の温度差を少なくする、入浴の前後に水分を補給するなどの工夫で予防することが出来ます。この冬は感染症対策として換気をする機会が多くなると思いますが、換気中も暖房をつけておくようにしましょう。万全な対策で、寒さを乗り切りましょう。

総合相談室について

総合相談室は医療・介護・福祉の相談をお受けし、各担当・サービスにつなげる窓口です。具体的には以下の相談をお受けします。

医療相談

- 生活に困っている方の医療・歯科の治療費について
- 生活保護受給者の受療について
- 車の運転が難しくなった場合の通院について

介護相談

- 介護が必要になった場合のサービスに関する相談
- 介護のあらゆる事について相談したい場合

福祉相談

- 障害者に関するあらゆる相談

総合相談室(直通) 048-556-4681 gyouda@mcp-saitama.or.jp

花粉症対策はお早めに...コロナ禍ならではの注意も必要

今年も花粉シーズンが到来します。埼玉北部は2月上旬から中旬に飛び始める見込みで、飛散量は例年より少ないと予測されています。ただ昨年と比べると多くなる予想で、特にスギ花粉は、飛散開始と認められる前からわずかな量が飛び始めます。このため早めに花粉対策を始めるとよいでしょう。マスクだけでなく眼鏡を装着すると、非装着時と比べて鼻や眼に入る花粉の数を半分以下に抑えることができます。またウールの衣類は花粉が付着しやすく、屋内に花粉を持ち込みやすくなるので避けたい方がよいです。このようにシーズン中もなるべく花粉を遠ざける工夫をし、症状が出る前からの薬の内服がおすすめです。



花粉症は対症療法と根治療法がありますが、当院では症状を緩和する対症療法をおこないます。鼻や目の症状が強いときは耳鼻科や眼科にかかるのもよいでしょう。ほかに舌下免疫療法、レーザー治療や、最新の重症スギ花粉症の方を対象にしたアレルギー原因物質IgEに対する抗体を人工的に作った薬も使用できるようになり治療への期待が高まっています。今シーズンは新型コロナウイルス感染症流行の渦中であり、花粉症患者は鼻水を拭いたり、目をこすることで感染リスクを高めてしまうかもしれません。より一層感染対策を心がけてください。

(薬剤師：藤本 奈央子)

組合員活動ニュース

医療生協さいたま利根北地区

第3回フードパントリー開催のお知らせ **食材募集中**

2月20日(土) 12:00~13:00 診療所2階 組合員スペース

- 対象：生活にお困りの方(食材が足りなくなりそうな場合は、お子さん(高校生以下)のいるご家庭を優先とさせていただきます)

当日は職員も参加しますので、医療や介護などのご相談もお気軽にご相談ください。食材がなくなり次第終了とさせていただきますが、



事前にご予約いただければお取り置きいたします。 連絡先：高橋 048-556-6755

フードパントリーとは

生活困窮者やひとり親家庭など、何らかの理由で十分な食事を取ることができない状況の人々に食品を無料で提供する支援活動のことです。