

8月 診療体制

予約に関するお問い合わせは 午前8:30～午後8:00 となります。

※予約診療となります。新患・急患の方もまずはお電話ください。〈外来〉832-6172 〈健診〉832-6182

		月	火	水	木	金	土	
外来	午前 8:30 }	1診	肥田	肥田	肥田	肥田	肥田	〈第1〉肥田 〈第2〉後藤 見目 〈第3〉肥田 〈第4〉高橋 見目 〈第5〉高橋 見目 土曜日の 受付時間は 8:30～11:30
		2診	湯澤	★日高	杉山	★松尾	古屋	
		3診	滝沢	★松岡	佐藤	滝沢	★飯塚	
		4診			松本 <small>(光)</small> 〈第4のみ〉			
	胃カメラ	大石	★小野 <small>(未)</small>	大石	小野 <small>(千)</small> 〈第1・3〉	★小野 <small>(未)</small>		
	午後 専門外来	糖尿病	高橋	酒井			高橋	
		もの忘れ			佐藤 〈第1・3〉	★肥田 <small>(明)</small> 〈第1・3〉		休診
	夜間 受付17:00～19:30 (診療開始は18:00～)	池田	大久保	高橋	足田	古屋		
	往診	午前		佐藤				休診
		午後	肥田 湯澤	★日高	肥田 須藤	★松尾	古屋 ★松岡	
健診	午前 健診診察	佐藤	★大谷	須藤 見目	佐藤	★松岡 <small>(第1)</small> ★大谷 <small>(第2～4)</small>	休診	
	午後 健診結果返し	佐藤	佐藤	佐藤 <small>(第2・4)</small> 杉山 <small>(第1・3)</small>	佐藤	★飯塚		

※時間外で急用の方は、診療所代表電話でご案内する番号にご連絡ください。★印は女性医師です。

…… 広がる安心・健康づくりのセンター ……



2019年



医療生協さいたま
浦和民主診療所
〒330-0074 さいたま市浦和区北浦和5-10-7
TEL.048-832-6172
FAX.048-832-8984
ホームページ <http://www.urasin.org/>
E-mail urawaminnsinn@mcp-saitama.or.jp

診療時間変更のご案内 9月2日(月)より診療開始時間が8:40に変更になります。

医療生協さいたまの新しい力～組合員活動推進員～

医療生協さいたまでは、2019年4月より「地域に医療生協を広げ、支部活動の活性化につなげるため」に“組合員活動推進員”の設置を開始しました。対象者の募集については広く公募をかけ、多くの応募を頂きました。

組合員活動推進員の主な役割には、組合員活動の担い手をつくることや、機関誌の配布者を増やすこと、支部の自主的運営の支援などがあり、地域に医療生協の活動を広めるために、理事や組織担当者とともに様々なとりくみを行っていきます。

組合員活動推進員として活動をしていくに当たっては、広い視野で活動ができる様に医療生協の歴史や基本理念、健康づくり活動全般、まちづくり活動全般などの研修が行われました。

今年度は、組合員活動推進員は、各地区・ブロックに1名ずつ配置されています。さいたま市内では3名の組合員活動推進員が決まり、まずは「今あるとりくみを知るところから」と活動を開始しています。これから少しずつ地域に活動の場を広げていきますので、よろしくお願いいたします。

キャップバッグ体操講習に参加する柿添組合員活動推進員
(浦和区・中央区・南区担当)

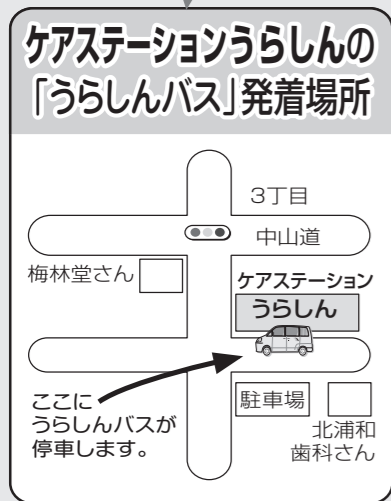


(組織担当: 工藤 昇一)

「うらしんバス」時刻表

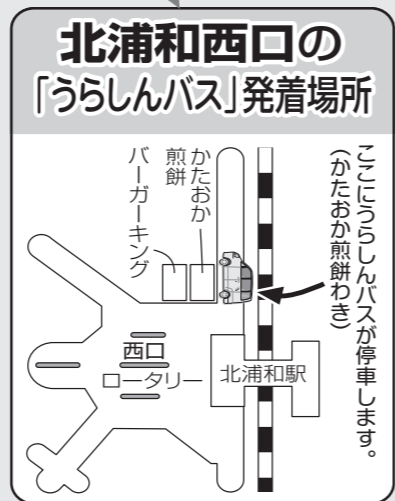


診療所のバスに手を挙げてお知らせください。



診療所行きのときは			お帰りのときは	
ケアステーションうらしん発	北浦和西口発	診療所着	診療所発	
8:15	8:25	8:30	8:30	
8:45	8:55	9:00	9:00	
9:15	9:25	9:30	9:45	
10:00	10:10	10:15	10:15	
10:30	10:40	10:45	10:45	
11:00	11:10	11:15	11:30	
11:45	11:55	12:00	12:00	
12:15	12:25	12:30	12:30	
12:45	12:55	13:00	13:20	

※土曜日の運行はありません。



埼玉協同病院～浦和民主診療所連絡バス運行のお知らせ

※浦和民主診療所から発車する2便のみが生協歯科に停車します。協同病院から発車する便は、生協歯科を経由しませんのでご注意ください。

発車時間は右記の通りです。(3丁目の旧診療所には停まりません。)

	診療所発	生協歯科発
朝	9:05	
昼	12:35	13:05
夕	15:45	16:15

※6月より平日のみの運行となります。土曜日は運行しません。



お知らせコーナー

すこしお 『みんなで食べてさらに健康』フレイル特集

ゆるトレ 8/9(金)、8/23(金)

公開講座 ●『フレイル予防』学習会 8/29(木) 14:00～16:00 4階ホール

●『自己血圧測定について』 8/19(月)・8/23(金)・9/10(火)

各回とも14:00～15:30 4階ホール

※下記の血圧測定ボランティア説明会を兼ねています。

血圧測定ボランティア大募集!

待合室設置の自動血圧計の使用に不慣れな患者さんのサポートをしていただきます。

興味のある方は上記の公開講座にご参加下さい。



北浦和5丁目自治会 夏祭りに参加しました。

7月13日、14日に、地元の北浦和5丁目自治会の夏祭りに診療所として参加しました。時折小雨が降る中ではありましたが、多くの方に来て頂きました。

参加は毎年恒例となりましたが、今年は、握力王決定戦、クイズ&わなげのブースを設け、就学前のお子さんから中学生の方まで、皆さんに楽しんで頂くことができました。

2日間のお祭りで、景品として用意した650個のお菓子は全てなくなり、大盛況でした。

(有江 千晶)



組合員活動体験



組合員さんの活動の場に職員が出かけて体験&取材をするコーナーです。

南風支部主催『太極拳とストレッチ』

文蔵公民館で毎週月曜日9:30開始。太極拳の先生を中心に10名ほどが参加し、心地よいリラックスできる音楽にのり、太極拳とストレッチを行っています。

太極拳は健康・長寿に良いとされており、筋力と筋肉の柔軟性の向上、安定した運動による睡眠の深化、身体バランスの強化と転倒リスクの低下などの促進が期待できると言われるスポーツです。初心者にも先生や参加している方が丁寧に教えてくれます。タオルと飲み物、動きやすい服装で気軽に始めることができるのも魅力です。初めての参加でしたが、とても楽しく体を動かすことができました。フレイルの予防にもとても効果的だと思うので、興味のある方にはぜひお勧めしたいです。また心地良い疲れでその日はとてもよく眠ることができました。体を動かすだけではなく、リラ

クゼーション効果も高いのだと思います。

良質な睡眠をもたらしてくれるので不眠で悩んでいる方にもぜひお勧めしたいです。

太極拳の後のお茶とお菓子もとてもおいしくいただきました。ごちそうさまでした!!

楽しく健康や平和・政治についても語り合い、よく笑っているのが印象的でした。

本当にとっても楽しかったです。太極拳、お勧めです!

(村山 有光子)



『私、はまっています』ゴルフ

実は、ゴルフを始める前は、お金がかかるとか、ジジくさい(スミマセン)、テレビで見てもつまらなそう、やっている友人がいないなど、まったく興味が湧きませんでした。

せっかく始めてみても、最初は打ちっぱなし(練習場)にしか行けません。ゴルフコースに行くには、諸先輩方にコースデビューの許可をもらって、連れて行ってもらわなければなりません。コースに行っても、なんだか



怒られてばかり。とにかく「打ったら走れ!」ばかりで、ヘトヘトでした。

そんなスタートでしたが、「継続は力なり」がぴったりあてはまる言葉で、あれから20年が経ち…腕前も上がり、今では芝生の上を歩きながら、時に小走りでのんびり楽しんでいます。

およそ6kmくらいの距離を、途中昼食を挟みながら5時間かけて歩くので、私の老後の運動としては丁度いいと思っています。

(折茂 一郎)

浦和の職員が、いま熱中していることをご紹介



シリーズ 薬の話

サプリメントの飲み方



サプリメントとは栄養成分を補うことを目的に利用されるもの全般を指します。サプリメントはあくまでも食品です。薬ではないので、病気を治す根拠はありません。

サプリメントはあくまでも食品

治療を目的とした医薬品ではありません。「医薬品にも使われている成分です」と製品の有効性をアピールしているものもありますが、表示されている成分の含有量は効果が期待できないほど微量であったり、医薬品とは利用目的や利用方法が異なっていることがあつたりします。

医薬品との飲み合わせに注意

サプリメント摂取により、薬の成分が重複したり、医薬品の効果を減弱させたりすることがあります。

誇大広告にだまされない

「即効性」「万能」「がんが治った」「食品だから安全」など、過度の期待を持たせる宣伝はまず疑いましょう。その効果がすべての人に現れるとは言えません。また、安全性も不明な場合があります。サプリメントは少量から購入しましょう。

セルフモニタリングを

ビタミン・ミネラルなどは多量摂取により過剰症となります。1日の摂取目安量を守りましょう。またサプリメント摂取により、下痢や吐き気などの消化器症状や発疹などがみられることもあり、中には肝障害などをきたすことがあります。サプリメント摂取後体調の変化が見られたときには直ちに中止し、医療機関に受診しましょう。

目的を設けよう

サプリメント利用にあたり、客観的な指標(目的)を設け、期間を区切ってその目的が達成したかどうかを確認し、その後も継続するかどうかを判断していきましょう。

(薬剤科：利根川 あやみ)

出典：健康・栄養食品アドバイザースタッフ・テキストブック、消費者庁ウェブサイト

