

4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 8:40 ? 12:30	1診	肥田	肥田	肥田	肥田	肥田	〈第1〉肥田 西巻
		2診	湯澤	駒橋 ^新	杉山	★松尾	花田 ^新	〈第2〉★日高
		3診	滝沢	★松岡	佐藤	滝沢	★飯塚	〈第3〉肥田 西巻
		4診			松本 ^(光) 〈第4〉			〈第4〉内科医
	午後 専門外来	胃カメラ		★小野 ^(未)			★小野 ^(未)	土曜日の 受付時間は 8:30～11:30
		食事・運動指導	木村	木村	本田		本田	
	夜間 受付17:00～19:30 (診療開始は18:00～)	糖尿病		酒井		★宮下 保 ^新	★落合 ^新	休診
もの忘れ				佐藤 〈第1・3〉	★肥田 ^(明) 〈第1・3〉			
往診	午前		佐藤				休診	
午後		肥田 湯澤	駒橋 ^新	肥田 須藤	★松尾	花田 ^新 ★松岡		
健診	午前 健診診察	佐藤	★大谷	須藤	佐藤	★松岡 ^{〈第1〉} ★大谷 ^{〈第2～4〉}	休診	
	午後 健診結果返し	佐藤	佐藤	佐藤 ^{〈第2・4〉} 杉山 ^{〈第1・3〉}	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 ……



2020年
4
月号

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

公開講座を開催しました。



1月22日に浦和民主診療所4階ホールを会場にして「住み慣れたまちで最期まで ～最期まで自分らしく安心して暮らすために～」と題して、地域向けの公開講座を開催しました。

講座では、自宅で暮らす実際の様子をイメージしてもらうために、2つの事例を用意しました。

まずは、転倒骨折での入院からの退院の後、様々な介護サービスを利用しながら、一人で自宅での生活を送られる方の事例です。

デイケアや訪問介護などを組み合わせた1週間の過ごし方や、短期間の施設入所を盛り込んだ1ヶ月の過ごし方などを具体的にご紹介しました。

2例目は、がんの末期で、最期を自宅で過ごすために退院された方です。

こちらでは医療のサービスを中心に利用し、痛みなどを薬で上手にコントロールしながら、心おだやかに自宅で過ごされる様子をご紹介しました。

参加者からは、質問も多く寄せられましたし、ご自分をご家族を看取られた体験なども交えて、感想を述べられた方もいました。アンケートでは「とても分かりやすかった」「勉強になった。ひとり暮らしを続けられると感じた。」などの感想をいただいています。



また、この講座の内容を、もっと地域の人に聞いてもらいたいということで、医療生協の支部から講座開催の依頼も寄せられました。

今回の講座は、21名という参加者数も含め、私達にとっても予想以上の反響で、学習のニーズがあることを痛感しました。

住み慣れた我が家で過ごしたいというのは多くの人の願いですが、病気や介護に対する不安から、入院、施設入所を選択する方も多いと思います。

ご本人やご家族が「自宅で最期まで…」という生き方を選択肢に加えることができるように、様々なサービスを組み合わせる在宅で過ごすことができることを、多くの人にお知らせしていきたいと思えます。
(在宅療養支援チーム：宇田川 麗)

「うらしんバス」時刻表

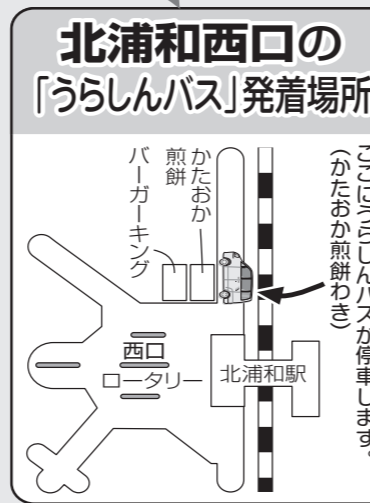


診療所のバスに手を挙げてお知らせください。



診療所行き			お帰りのとき	
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	北浦和西口発
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

※平日のみ、土曜日は運行しません。



お知らせコーナー

ゆるトレ 日時 4月10日(金)、4月24日(金) 場所 1F玄関ホール
握力測定・指輪つか測定・開眼片足立ちテスト・椅子立ち座りテストを実施します。



浦診・居宅介護 支援センター通信

「はい! 居宅です!」



私たちの住む地域には、高齢になっても住み続けられるような様々な制度や仕組みがあります。その1つが介護保険制度です。

介護保険制度は2000年にスタートしました。給付費の財源は、40歳以上の方が納める介護保険料と公費(税金)でまかなわれています。原則として65歳以上の方が制度利用の対象ですが、40歳以上65歳未満で特定疾病が原因で介護支援が必要と認定された方も制度利用の対象となります。

介護保険は「住み慣れた地域で、いつまでも元気で自分らしく暮らすため」「自立して暮らすことを目指すため」に作られた制度です。

この間、制度の内容はいろいろと変化し、サービスの利用料負担も現在では1割~3割と収入によって変わってきています。制度を利用せずに過ごしていただくための介護予防についての取り組みも、多く企画されるようになりました。

今回は住み慣れた地域での在宅生活維持のために介護保険を利用する際の相談窓口についてお話しします。

*かかりつけ医: いつもの受診の際に体のこと以外の心配ごともお話してみましょう。入院中であれば、担当看護師や相談員に



退院後の生活について早めに相談しましょう。

*市町村の介護担当課(さいたま市は区役所の高齢介護課)

*シニアサポートセンター(地域包括支援センター): お住まいの圏域の情報をたくさんもっているセンターです。介護予防をはじめとして在宅支援を必要とする高齢の方やその家族の日常生活上の不安や介護サービスなどに関する相談を受け付け、総合的な支援を行っています。要支援1.2の事業対象者の計画書を作成します。

*在宅介護支援センター: シニアサポートセンターと同様の窓口として相談を受け付けています。

*居宅介護支援事業所: 在宅生活を維持するための相談をケアマネジャーが受けています。要介護1~5の方が介護サービスを利用する際の計画書を作成します。

今後も高齢者、介護が必要な方が多くなっていきます。現状でも本人が支援の必要性を訴えられずに困難な状況で過ごしている



場面に出会います。「住み慣れた地域で、いつまでも元気で自分らしく暮らすため」「自立して暮らすことを目指すため」には、制度を知り、必要な機関とつながっていくことが必要です。ご自身だけでなく、家族や近隣で介護が必要と思われるが支援が届いていない方がおられた際にも、ぜひ、ご相談ください。

(ケアマネジャー: 近藤 ゆかり)

事務長交代のごあいさつ

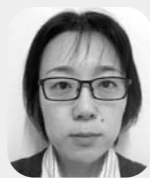


山口 晶乃(老人保健施設みぬまより着任)

この度、浦和民主診療所に着任することになりました。歴史ある浦診の事務長に任命され、緊張と不安でいっぱいです。

一方、肥田先生とご一緒に働けること、浦和地域の組合員の皆さまと一緒に地域づくりに取り組めることを大変光栄に思います。

医療や介護は年々圧縮され、そのひずみは患者、利用者に跳ね返っています。診療所、CSうらしんのスタッフとともに、いのちの平等を目指し、誰もが安心して暮らせるまちづくりに、組合員の皆さまと手を携えながら、全力を尽くす所存です。



宇田川麗(秩父生協病院へ異動)

浦和民主診療所に着任したのは3年前の2017年。

“浦診”は、法人内の診療所の中でも群を抜いた事業規模を誇る大型診療所なので、果たして自分がやっていける

のかどうか大いに不安に感じたことを思い出します。

3年間色々なことがありましたが、周りの職員や組合員に支えられ、肥田所長のもとで、様々なことを学ばせていただきました。

秩父生協病院では、初めての病院勤務となります。秩父市内に転居しましたので、大きく環境が変わることになりますが、培ったものを活かして頑張りたいと思います。

お世話になりました。本当にありがとうございました。

組合員活動体験

ときわ支部『ストレッチセラバンド』

ときわ支部の「ストレッチとセラバンド」に参加しました。

浦診近くの北浦和住宅集会所で行われており、道具を使わないストレッチを30分程した後、セラバンドを使ったストレッチを1時間程度行いました。

初めてセラバンドを使いましたが、ポスターを見て、教えていただきながら一緒に行うことができました。

セラバンドは持ち方によって強度を調節でき、座りながら行うものもあるので自分に合わせて行えると思います。腕や脚、腹筋など全身を使ってのストレッチは

心地よく、軽い筋トレにもなったので定期的に行えたらいいなと思いました。

今回初めて組合員さんの支部活動に参加しましたが、温かく迎えてくださり、ストレッチをしながらお話をできて楽しく参加できました。普段は組合員さんとコミュニケーションをとれる機会が少ないので、「頑張ってるね!」「今度診療所に行ったときはよろしくね」などのお言葉もいただけて嬉しかったです。また機会があれば他の活動にも参加してみたいです。(中田 菜津子)



『私、はまっています』

「バスケットボール観戦」

数年前からバスケットボール観戦にはまっています。

バスケットボール好きの友人に誘われたことがきっかけで、時間を見つけてはBリーグ(国内男子プロバスケットボールリーグ)を見に行ってます。

初めはルールも分からず観戦していましたが、バスケットボールの楽しさにはまりました。

座席とコートの距離が近く、後ろの席でも選手の動きがはっきり見え迫力があります。きれいな放物線を描きながら

浦診の職員が、いま熱中していることをご紹介



ボールがゴールに入る瞬間は、たとえ敵のチームであっても思わず拍手をしてしまいます。

そして、なんとといっても試合の展開の速さがバスケットボールの魅力だと思います。少しでも目を離すと、その間にゴールが決まっていることも!一瞬たりとも目が離せません。20点差がついていても、あっという間に点差がひっくりかえって驚いたこともありました。

これからもっとルールを勉強し、試合を見に行きたいと思っています。(有江 千晶)



虹のはこ

虹のメッセージは1通でした。ご意見ありがとうございました。

ご意見

いつも健診をここの医院で受診している的確な診断をしていただき便利です。これからもよろしくお願ひします。送迎バスの利用は便利です。体がよくなり利用がしたいです。

返答

職員一同励みになるメッセージありがとうございます。

スタッフ募集中!

◆看護師 外来看護業務 時給:1400円~ 勤務時間:8:30~17:00 ※午前のみ勤務も応相談

◆事務 各種事務処理等 経験不問 時給:940円~ 勤務時間:8:30~17:00 ※午前のみ勤務も応相談

