

3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 受付 8:15～ 12:30 診療開始 8:40～	1診	肥田	肥田	下川	肥田	内科医	〈第1〉 肥田 西巻 〈第2〉 ★日高 〈第3〉 肥田 西巻 〈第4〉 内科医
		2診	湯澤	駒橋	杉山	★松尾	花田	
		3診	滝沢	★松岡	佐藤	滝沢	田畑	
		4診			松本(光)〈第4〉			
	午後 専門外来	胃カメラ	大石	★小野(未)	大石	小野(千)〈第1・3〉 浅沼〈第2・4〉	★小野(未)	栄養相談 〈第1・3〉 松本 受付 8:15～11:30 診療開始 8:40～
		食事・運動指導	木村本 木松	木村本 木松	本田本 本田	松本	本田本 本田	
		内科予約	肥田	肥田	下川			
	夜間 受付 17:00～19:30 診療開始 18:00～	糖尿病		酒井		★市原川	田畑	休診
		もの忘れ			佐藤 〈第1・3〉	★肥田(明) 〈第1・3〉		
	健診	午前 健診診察	佐藤	★大谷	須藤	佐藤	★大谷	休診
午後 健診結果返し	須藤	佐藤	佐藤(第2・4) 杉山(第3)	佐藤 〈第2・3・4〉				

※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 ……



2021年
3
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

『世界糖尿病デー』企画を実施しました。

世界における成人の糖尿病患者数は、4億6300万人(11人に1人)であり、2045年には7億に達すると予測されています。その一方で、糖尿病患者のうち、成人の2人に1人は未受診であるという報告もあります。



毎年11月14日は「世界糖尿病デー」として、世界に広がる糖尿病に対応するために国連により認定された日です。世界糖尿病デーは現在、世界160カ国から10億人以上が参加する世界でも有数の疾患啓発の日となり、糖尿病の予防や治療継続の重要性について知っていただく重要な機会です。

当診でも、昨年11月12日に世界糖尿病デーイベント「もっと知りたい!! 糖尿病のこと～見て・聞いて・体験しよう!～」を開催いたしました。管理栄養士による食生活相談、血糖測定、食べ物カードで献立づくり等のコーナーを設け、30～80代と幅広い年代の30人程の方々に参加していただきました。また、「1か月に1kg減らす減量計画」「糖尿病の合併症」など、糖尿病について理解や興味を深めていただけるような展示も行いました。

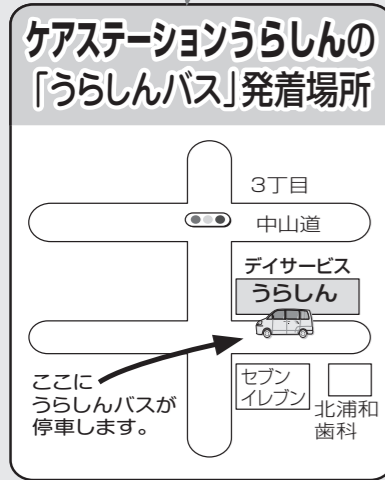
参加者アンケートでは、「参加してよかった」「日頃の疑問が解消した」「身内に糖尿病関係の人がいなかったのだから他人事のように考えていたが、自分の体は自分で守らなければ!」「専門家のアドバイスが聞けるのが嬉しい」などの感想をいただきました。参加した全ての方が「企画はよかった」「糖尿病について理解できた」と回答され、大変好評いただきました。また企画してほしいとの声もあり、今後も糖尿病について知っていただく場をみなさんと作っていかれたらと考えております。

出典：世界糖尿病デー実行委員会 ウェブサイト (外来療養支援チーム 薬剤師：利根川 あやみ)

『うらしんバス』時刻表

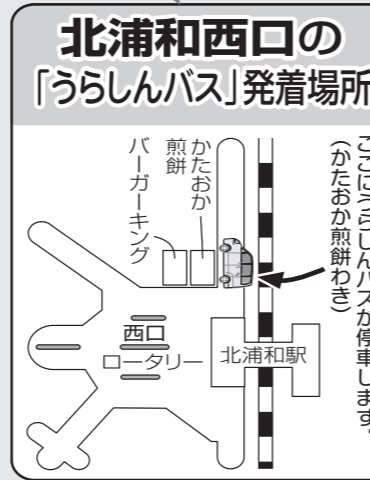


診療所のバスに手を挙げてお知らせください。



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9:05便は生協歯科に停車しません。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。

埼玉協同病院



浦和民主診療所
ホームページ

お知らせ

●うらしん糖尿病教室開催のお知らせ

既に糖尿病治療されている方はもちろん、健診などで少し血糖値が高いと言われた方もふるってご参加ください。

- 日時 4月20日(火) 14時～15時半頃(予定)
- 場所 浦和民主診療所 4階ホール
- 参加費用 保険診療の自己負担割合により80円～240円
- 内容 糖尿病専門医(酒井医師)による糖尿病の基礎講座(原因、治療法、合併症の予防など) ランチバイキング(模擬)「今日のご飯(昼・夕)は何食べる?」カロリー計算、管理栄養士からのアドバイス
- 参加人数 15名 予約制・先着順

申し込み方法：薬局前の申込用紙にお名前を記入し、職員にお渡し下さい。お電話での申し込みは午後をお願いします。

※当日は3密対策のうえ開催を予定しておりますが、新型コロナウイルスの蔓延状況などにより中止させていただく場合があります。



オーラルフレイルを予防しよう!



～日々の予防でいつまでもしっかり噛んで美味しく食べられるお口作りを～

2月号ではオーラルフレイルについてお話しをしました。今回はオーラルフレイル予防についてお話しします。

自分でできるオーラルフレイル予防

① お口の中を常に清潔に保つ

お口の中を清潔に保つことは、むし歯や歯周病によって歯を失うことや噛む機能を失うことを防ぎます。食後は歯ブラシと歯間ブラシ・フロスなどを使用して歯を磨き、舌ブラシを使い舌の汚れ(舌苔)を取り除きます。入れ歯をお使いの方は入れ歯もブラシで磨いて汚れを落とします。これらのお手入れによってお口の中の細菌を減らし、お口の病気を防ぐことができます。



② 口腔機能の維持・改善を行う

スムーズに飲んだり、食べたりするためには、**1. 噛む力**、**2. 飲み込む力**、**3. 唾液が必要**になります。

- 1. 噛む力を鍛えるためにはお口のまわりの筋肉を鍛える
- 2. 飲み込む力を高めるためには舌の筋力を鍛える
- 3. 唾液の分泌を促進するためのマッサージをする

これらに有効な体操を食事前に行うことをお勧めします。継続することで、むせることがなくなったり、食事が美味しく感じられたり、食物が飲み込みやすくなったりします。ご自分の生活習慣に取り入れていきましょう。習慣化こそが機能維持のための大切なポイントになります。今日からぜひ始めてみてください。

(生協歯科 歯科衛生士：坂田 はづき)

1. 噛む力を鍛えるための体操(お口まわりの筋力強化)

<あいうえお体操>

あ 口を大きめに丸くひらく
い 口を横に広げて頬を上にあげる
う 口をとがらせる
え 口角を上にあげると、下唇の左右に力が入るので、二重顎に効果的
お 上唇と鼻の下の筋肉を使う

あいうえお 表情筋体操

2. 飲み込む力を高めるための体操 <パタカラ体操>

パパパパ・・・と早く連続で8回発音します。ほかの言葉も同様に。最後に「パタカラ」とはっきりと連続で3回発音します。
～新生活習慣! 食前に行いましょう!～

 パ くちびるを破裂させるように 上下の唇 機能低下 吸う・飲むのが難しくなる 「パ」は、唇をしっかり閉めて発音します。唇を開け閉めする力を強くします。	 タ 舌の先を歯切れよく 舌の先 機能低下 食べ物を押しつぶせなくなる 「タ」は、舌を上あごにしっかりとくっつけることで発音します。舌の先の力を強くします。	 カ 舌の奥をのどに押し付けるように 舌の奥 機能低下 飲み込みが難しくなる 「カ」は、のどの奥に力を入れて、のどを閉めることで発音します。舌の奥の力を強くします。	 ラ 舌の先をクルクルまわして 舌を反らせる 機能低下 食べ物を丸められなくなる 「ラ」は、舌をまるめ、舌先を上の前歯の裏につけて発音します。舌を巻く力を強くします。
--	--	--	---

引用：健康ひょうご21県民運動ポータルサイト

3. 唾液腺マッサージ(唾液の分泌を促す)

 1. 耳下腺(じかせん) マッサージ 親指以外の4指をほおに当て、上の奥歯のあたりを後ろから前へ向かって、10回ゆっくりと回す。	 2. 顎下線(がくかせん) マッサージ 親指を顎舌の骨の内側の柔らかい部分に当て、耳の下から顎の下まで5か所ほどを、1か所につき5回ずつ押す。	 3. 舌下線(ぜっかせん) マッサージ 両手の親指を揃え、顎の真下から舌を押し上げるようにグーッと10回押す。さあ、唾液が出てくるのを実感できましたか?
--	---	--

引用：日本歯科予防センター

シリーズ「ケアステーションうらしん」紹介 ⑤訪問介護

うらしん訪問介護のご利用者さまは現在73名、ヘルパー16名でご自宅に訪問し介護や身の回りの生活援助をしております。医療的なケアが必要なご利用者さまへの身体介護にも対応し、いつまでも安心して住み慣れたご自宅で生活できるように支援しています。

利用者さまの生活の中で、ヘルパーが訪問することを楽しみにしていただけたり、ひと時の気分転換になれるよう、楽しく・明るくを心掛けています。月1回のヘルパー会議では介護実習や学習会を行い、ヘルパーの力量UPにつなげています。先日、浦和民主診療所2階処置室のベッドにて、



ポジショニング学習会 (ケアステーションうらしん訪問介護 管理者：中武 悦子) 048-832-6187

ポジショニングの学習会を当ステーションの看護師、理学療法士の指導のもと行いました。

2021年9月より※定期巡回・随時対応型訪問介護看護サービスを開設予定です。24時間365日ご自宅に伺い、様々な専門職と連携し、認知症でも要介護でも安心して日々暮らせるよう支援します。介護が必要な方はお気軽にご相談下さい。

※後日、このサービスについて学習会を開催予定です。



貴重なご意見ありがとうございました。



メッセージ いつもありがとうございます。現在の大変な世の中にて浦和民主診療所のスタッフの皆さま方、本当にありがとうございます。2020年2月ころより私たち患者一同、感謝の言葉しか見つかりません。今後とも私たちをよろしく願い申し上げます。ありがとうございます。

お返事 エールメッセージやアルコール消毒剤・手洗い洗剤・マスクなどの物資も寄せていただいております。私たちこそ皆様に支えられて医療活動できていることに喜びを感じています。ありがとうございます。

『私、はまっています』カルトナージュ作り

今、カルトナージュにはまっています。昔、知人に手作りの裁縫箱をいただきました。布やレースで覆われた厚紙の箱ですが、素敵に飾られており小さな宝箱のようでした。それを機に私も作りはじめましたが、いつしか熱も冷めて段ボールにしまい込んでいました。最近、家で過ごす時間が多くなり再開しました。今回はエコを意識して、手頃な紙袋や可愛い形をしたお菓子の箱を使っています。余り布にアイロンをかけてシワをなくし、本体に貼ります。スプレーのりを使うと魔法がかかったようにパシッと形よく整うのです。後は、ボタンや紐、リボン、レースをボンドで貼り彩ります。箱の蓋の部分に薄いスポンジシートと布を貼ると重厚感が出て、ゴージャスに見えるのです。カルトナージュは欧風の文化のせいか、単純な作品でも少しリッチな気分になります。チョコキョキ♪ペタペタ♪ 部屋はハギレと厚紙で散乱していますが、工作気分が夢中になってしまいます。(保健師：高橋 美和子)



印刷には人と環境にやさしい植物油インキを使用しています。