

マリーゴールド

Marigold

2023 3 No.7

大井協同診療所は WHO(世界保健機関)の HPH健康増進拠点 診療所に 登録しています。



HPH(Health Promoting Hospitals and Health Services)の登録医療機関では、

- ①患者への医療の提供だけでなく
- ②地域住民への保健予防と環境づくり
- ③医療スタッフの健康増進と健康職場づくりを行っています

今月号では、職員の健康づくり活動を紹介します。

2022年度職員健診で、82.1%の職員が、運動習慣がないと答えていました。そこで、楽しく運動できることを目標に、17時以降デイケアの運動器具の開放と、始業前の1分間体操を始めました。

ストレッチ・バランス運動・筋トレなどに取り組んでいます。スクワットやヨガのポーズを行い、「うわー、きつい。このポーズ難しい!」などと言いながらみんなで楽しくおこなっています。

最初は筋肉痛になっていましたが、徐々に楽に行えるようになり、運動の強度も上がっていています。これを始めてから腰痛がなくなったと喜んでいる職員もいます。実施前後で体力の変化をアンケートする予定です。

また、体操をしながら「生協10の基本ケア」の項目を読み上げています。生協10の基本ケアとは、「尊厳を守り、豊かな生活を送ることができるよう支援していく」ために法人で取り組んでいるケアの方法です。生協10の基本ケアが日常のケアに活かせるよう日々学んでいます。毎朝、確認しあってから仕事に入ること、より私たちの目指すケアに近づくことができるのではないかと考えています。



生協10の基本ケア

- ①換気をする
- ②床に足をつけて座る
- ③トイレに座る
- ④あたたかい食事をする
- ⑤家庭浴に入る
- ⑥座って会話をする
- ⑦町内にお出かけをする
- ⑧夢中になれることをする
- ⑨ケア会議をする
- ⑩ターミナルケアをする

文字通りの事をするだけでなく、その意味まで理解して取り組めるといいですね。生協10の基本ケアについて知りたい方は、各支部などで学習会もできますので大井協同診療所までご相談ください。

医療生協さいたま大井協同診療所

医療懇談会のお知らせ

『コロナに立ち向かった医療・介護の現場から』

講演: 守谷能和所長 他、診療所職員・組合員からの活動報告

日時 2023年3月30日(木) 14:00~16:00

場所 ふじみ野市サービスセンターホール
(ふじみ野市霞ヶ丘1-2-7 上福岡駅西口 ココネ2階)

参加費
無料

3年ぶりの開催になります。講演と交流を行います。地域にお住まいの方、どなたでも参加することができます。医療生協さいたまが法人としてコロナとどう向き合ったか、大井協同診療所のコロナ禍での奮闘をふりかえります。そして、私たちがこれからできることは?地域のみなさんと交流できたらと思います。

お問い合わせ・お申込み まちづくりコーディネーター 伊藤・緒方

医療生協さいたま
大井協同診療所

『コロナに立ち向かった医療・介護の現場から』
医療懇談会のお知らせ

大井協同診療所 所長 守谷 能和
2005年 医療生協さいたま加盟
埼玉医科大学付属内科、さいたま市の
救急医療で2022年1月に救急科に転任
現在も埼玉協同病院の救急、救急内科
科長として救急医療の現場で活動

日時 2023年3月30日(木) 14:00~16:00

会場 無料

お問い合わせ 医療生協さいたま 大井協同診療所
お申込み ふじみ野市ふじみ野1-1-15 049-267-1107 (伊藤、緒方)

ふじみ野ケアセンター お知らせ

information

看護小規模多機能紹介

以前、上福岡診療所だったふじみ野ケアセンターの2階には看護小規模多機能居宅介護(通称看多機)が入っています。ヘルパー・デイサービス・ショートステイを同じ職員によって行っている地域密着な珍しい介護事業です。毎月の行事に力を入れていて、季節を感じていただけるように、クリスマスや初詣など企画して行っています。また手作りのスイーツなど一緒に作って美味しく食べています。是非、介護が必要だなと感じたら、気軽にお問い合わせください。



新入職員紹介

●弦巻裕樹

わたくし弦巻裕樹 昭和58年4月15日(ディズニーランド開園)の日に生まれ39歳です。趣味はスポーツ観戦です。ただいま医療生協ふじみ野ケアセンター看護小規模多機能で勤務し5ヶ月となります。今まで介護を15年してきた中、自分にとって介護の仕事としてやりがいのある仕事にたどり着くことができ、それは地域の方が自分なりの生活ができ笑顔を見せていただく利用者様、職員様の中で支援できる事に嬉しく思っています。今後も利用者様が安心、安全に、楽しく利用して頂けるようがんばります。

●齋藤恵美

はじめまして!埼玉生まれの埼玉育ち、「I LOVE 埼玉♡」の齋藤恵美と申します。多趣味でいろいろなことに興味を持ち、いろいろなことに挑戦し続けています。介護歴は10年ほどですが、毎日が勉強の日々です。これからも皆様の安心安全のため技術を磨き、得意の度胸と愛嬌で笑顔と元気を提供させていただきたいと思っておりますのでどうぞ宜しくお願いいたします。

大井協同診療所(内科)

3月の診療体制

変更する場合がありますのでご了承ください

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:30 ~ 12:00	中村 高橋 増山	中村 関口 増山	上西 渡辺(裕) 増山	中村 渡辺(裕) 増山	中村 松村 増山	輪番
午後 14:00 ~ 16:30	高橋	増山	渡辺(裕)		増山	
夜間 18:00 ~ 19:45		塩月 吉野(第2)		中村 守谷(第1・3)		
内視鏡 (胃カメラ)			小泉	梶		川村(第3) 竹口(第4)
訪問診療		中村	増山	中村	松村	

●栄養相談…毎週水曜日

●木曜日午後・第2土曜日、日曜日は休診



医療生協さいたま

大井協同診療所

〒356-0050 ふじみ野市ふじみ野1-1-15

☎049-267-1101

FAX049-267-1103

デイケア直通☎049-267-1115

<https://ohikyoudou.mcp-saitamawest.jp/>

あさか虹の歯科

〒351-0033 朝霞市浜崎724-2

☎048-476-8241

FAX048-476-8242

<https://asakaniji.mcp-saitamawest.jp/>

あさか虹の歯科

3月の診療体制

変更する場合がありますのでご了承ください

診療時間	月	火	水	木	金	土(第1)	土(第3)	土(第4)
午前 8:30 ~ 11:30	早田 青柳	青柳 島田	早田(第1.3) 窪田 青柳	窪田	窪田 青柳 島田	窪田 佐藤(矯正)	早田 窪田 青柳	早田 青柳
往診	窪田	窪田	早田(第2.4)	早田	大野			
午後 12:30 ~ 17:00	早田 青柳	早田 青柳 島田		窪田 青柳 鈴木	武内 青柳 島田	窪田 佐藤(矯正)	早田 窪田 青柳	早田 青柳
往診	窪田	窪田		早田	窪田 大野			
夜間 18:00 ~ 20:30		早田 島田		青柳 鈴木	武内 島田			

※月・土曜日 午前8:30~12:00 午後13:00~17:00

※第1・3水曜日 午前8:30~13:00 第2・4水曜日 午前8:30~12:00

※水曜日午後、第2土曜日、日曜日は休診

マリーゴールド

2023年3月号(No.7) デザイン: 株式会社コア