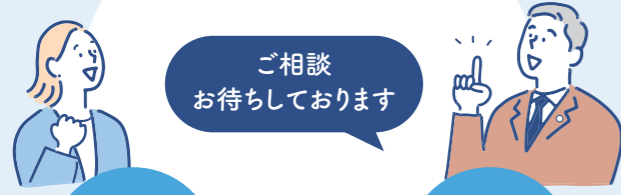


無料法律相談会のお知らせ

弁護士による法律相談会を無料で行っております。医療福祉問題に限らず、ご相談が可能です。ぜひ多くの方にこの機会をご利用いただきたいと思っております。ご相談は事前予約制です。



2月6日
13:00~木

深谷駅前法律事務所

3月6日
13:00~木

けやき総合法律事務所

※相談終了時間は相談希望者の人数等によって異なります。

会場 熊谷生協病院

予約 熊谷生協病院 医療福祉相談室
松本・山口・佐藤 ☎048-577-7625

2025年 市民公開講座シリーズ

熊谷生協病院では、地域住民の皆様向けの無料市民公開講座を行っています。2025年1月～3月、全5回の健診講座を予定しています。2回以上の講座に参加された方にはお得な特典があります！



第2回 2月28日(金)15:00～16:30

講師 大川医師

内容 認知症は予防できる
～そのためにはどうしたらいいか～

2月 外来診療のご案内 総合案内 ☎048-524-3841

受付時間	月	火	水	木	金	土
内科 (8:30～11:30) (※一部予約制)	宮岡 遠藤	鷲塚 平澤 田中	鷲塚 遠井 平澤	宮岡 鷲塚 岡本 吉本	古市 田中 金子 大館 (隔週) 吉本 (隔週) 吉本 (隔週)	大館 (隔週) 草野 (隔週) 吉本 (隔週) 山田 (第2・3・4・5)
	午後 (14:00～16:00)	休診	休診	休診	休診	吉本
専門外来 (※予約制)	午前 (山本 (漢方外来))					新井 (てんかん外来 (第4))
	午後 (鷲塚 (頭痛・めまい 外来))		鷲塚 (もの忘れ・ 小刻み歩行外来)	岡本 (糖尿病外来)		
小児科 (8:30～11:00)	小堀	新井	遠井	平澤	小堀 (隔週) 吉本 (隔週)	松本 (第1・3) 吉本 (第2・4)
	午後 (※予約制)	休診	休診	平澤(第1・3)	休診	休診
胃カメラ	午前				(第1・3・5)	
マンモグラフィー	午前					

※小児科(午前)は混雑状況により受付を締め切る場合があります。
※担当医師は都合により変更することがあります。ご了承下さい。



熊谷生協病院
診察・訪問診療・入院・健診・デイケア
☎048-524-3841



熊谷生協ケアセンター
ケアマネージャー・訪問看護・訪問介護・看護小規模多機能型居宅介護
☎048-524-0030

在宅医療に関することは在宅医療支援センターまでお問い合わせください。

☎048-577-7625

通院が困難な方の定期診察時に、無料で個別送迎を行っています。通院にお困りの方は来院時に受付にてご相談ください。

●休診日/日曜日・祝祭日・土曜日午後

●休診のご案内

2/7(金) 古市医師 休診
2/14(金) 田中医師 休診



2025年2月号(No.383)
デザイン：株式会社コア

発行 熊谷生協病院広報委員会
住所 〒360-0012 埼玉県熊谷市上之3854

熊谷生協病院
熊谷生協ケアセンターからの笑顔になるおたより

2025
2
No.383

ほほえみ



生協10の基本ケアとは

生協が大切にしている介護の考え方を10項目にまとめ、可視化したものです。

生協10の基本ケア
ふだんの暮らし、そのままに。

生協がたいせつにしている介護
その1 尊厳を護る その2 自立を支援 その3 在宅を支援

1 換気をする



病気予防には換気が大切。新鮮な空気を取り入れ、衛生的な環境を守り、感染症を予防します。

2 床に足をつけて座る



日常生活がリハビリという考えの下、足を使って立ち上がる習慣を身につける中で、トイレやお食事など自分でできることを増やします。

3 トイレに座る



トイレで排泄する事は人間が持つべき尊厳の基本と考えます。布パンツでの着脱をサポートします。

4 あたたかい食事をする



ご自身で調理して盛りつけたり、親しい方と楽しく食べたり。誤嚥(ごえん)防止のために、食前には口の体操も行います。

5 家庭浴に入る



湯船にゆったりつかる習慣は日本の素晴らしい文化。生活リハビリの効果を生かして家庭浴への入浴を大切にしています。

6 座って会話をする



安心感を与えられるように座って会話をします。共に時間を過ごし、日々の見守りを行います。

7 町内におでかけをする



慣れ親しんだ地域に出かけることは社会性や精神的な豊かさを守るためにも大切なこと。これまでの生活リズムを維持できるようにします。

8 夢中になれることをする



自分らしく、好きなことに夢中になれる機会や、居場所づくりに取り組みます。

9 ケア会議をする



ご自分の家で住み続けられるように、社会性と暮らしを守るケアプランをつくります。職員はチームでケアに取り組み、ご家族を含めサポートします。

10 ターミナルケアをする



元氣な時から人生の最期まで、地域との連携でご自宅でのターミナルケアをサポートします。

「生協10の基本ケア」は、全国の生協で学び合いを通して広がっています。

日本生活協同組合連合会

医療生協さいたまでは、利用者様が「ふつうの生活」を取り戻し、最期まで住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続けていただくために「生協10の基本ケア」に取り組みんでいます。

「生協10の基本ケア」では、日常の生活行為そのものをリハビリと捉えます。食卓、浴室、トイレなどでの日々の介助の中で、在宅生活を基本とした生活動作の維持・向上を目指します。各項目は相互に関わっています。日常生活の動作を自力で行えるよう、普段から意識してもらう事が重要です。



CHECK!!

医療生協さいたま生活協同組合

熊谷生協病院・デイケアくまこでは、
食事の際に車椅子から普通の椅子へ移動するなど、
今まで通りの日常生活を送るための生活リハビリを実施しております。



また、利用者様の「やりたいこと」を聞き取り、
買い物リハビリや野菜の栽培・収穫などを行っています。



収穫したサツマイモを使って、自宅での調理に課題がある方に対して調理訓練を行いました。
サツマイモサラダとスイートポテトを作り、できあがり上々で自宅でもやってみようという声が聞かれ大好評でした。



熊谷生協病院では、生協10の基本ケアについて
全職種・全職員が学習を進めています。
「在宅生活を継続したい」「住み慣れた生活を取り戻したい」
といった生きる力を支えて参ります。



▶ご自宅での介護に不安な事などがございましたら熊谷生協病院へご相談ください。

「ごちゃまぜバザー」開催!

12月12日(木)に病院ロータリーで初めて「ごちゃまぜバザー」を開催しました。



医療生協さいたま北部地区の4支部に加え、行田市の障がい者施設「かがやきの里」様にもご出店いただきました。冷たい風の吹く寒い中ではありましたが、患者様や地域の方々との暖かいつながりを感じました。野菜の値段が高騰する中「安く買う事ができとても助かる!」といった声や、出店側からも「たくさん売れて良かった」とお声をいただきました。地域の力が集まる素晴らしいイベントになりました。

『鶏胸肉とほうれん草のんにく炒め』

【材料】※2人分

- ・鶏胸肉 150g
- ・かつお顆粒だし ひとつまみ
- ・塩 0.5g
- ・油 大さじ1/2
- ・酒 大さじ1/2
- ・にんにくチューブ 1cm
- ・ほうれん草 1/2束
(茹でておく)



◎作り方

- ① 鶏胸肉を一口大の削ぎ切りにして、顆粒だしと塩で下味をつける。
※片栗粉をまぶして焼くと柔らかく仕上がります。
- ② フライパンを中火にかけ油をひいて鶏胸肉を炒める。
- ③ 鶏胸肉の色が白くなってきたら、にんにくチューブと酒を加えてしっかり火をとおす。
- ④ 最後にほうれん草を加えて出来上がり。



まだ寒い日が続きますが、フレイル予防のためにも温かい日中に散歩に出かけてみてはいかがでしょうか?今回もフレイル予防を意識した高タンパクなレシピにしました。ほうれん草は水菜や小松菜に変えても良いですね。

食養科 新井