



## 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。



12月4日  
13:00～木

深谷駅前法律事務所

1月7日  
13:00～水

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(048-577-7625)

12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	午前 (8:30～11:30) ※一部予約制	宮岡 松嶋 細谷	鶯塚 平澤 田中 玉地	鶯塚 遠井 遠藤	宮岡 鶯塚 宮之原	古市 田中 金子 大館 (隔週) 中山	大館 (隔週) 草野 (隔週) 玉地 (第1) 山田 (第2・3・4・5)
	午後 (14:00～16:00)	休診	休診	休診	西巻	中山	
専門外来	午前 ※予約制	山本 (漢方外来)			岡本 (糖尿病外来)	金子 (乳腺外科外来)	新井 (てんかん外来) (第4)
	午後 ※予約制	鶯塚 (頭痛・めまい 外来)		鶯塚 (もの忘れ・ 小刻み歩行外来)	岡本 (糖尿病外来)		
小児科	午前 (8:30～11:30) ※土は8:30～11:00まで	小堀	新井	遠井	平澤	小堀	松本 (第1) 吉本 (第2・4) 新井 (第3)
	午後 (14:00～16:00)	休診	休診	平澤 (第2・4) アレルギー 外来 (第1・3・4) ※予約制	平澤	休診	
胃カメラ	午前		○	○	○	○	
大腸カメラ	午前		○				
尿検査	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

## 帯状疱疹予防接種のご案内

熊谷市の「定期接種」や「費用の一部助成」にも対応しております。詳しくはお問い合わせください。

予約・お問合せ 048-524-3841

	不活化ワクチン (シングリックス)	生ワクチン (ビゲン)
料金	【組合員】20,500円(×2回) 【未組合員】25,500円(×2回)	【組合員】8,000円 【未組合員】10,000円
接種回数	2回(2ヶ月間隔)	1回
接種方法	筋肉注射	皮下注射
予防効果	約90%	約50% (※80歳以上は約18%程度)
持続期間	約9年	約5年
主な副反応	注射部位の疼痛(50%以上) 筋肉痛、疲労、頭痛(30%以上) 発赤、腫脹(25%以上)など	注射部位の発赤、搔痒感、 熱感、腫脹、疼痛 (10~40%程度)など
注意点	●高価 ●副反応が比較的多い	●免疫機能に異常のある方、 免疫を抑制する治療を受けて いる方は接種不可

※当院では不活化ワクチンを推奨しております。

2025  
12  
No.392

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

# ほほえみ

with smile



## 身体拘束最小化に 向けての取り組み

医療ケアの現場では患者さまの安全を確保するため、治療上やむを得ない手段として身体拘束が行われることがあります。一般的な処置としては、ベッドや車椅子にベルトなどで体幹・四肢を拘束する、手に抑制ミトンを付けて指先の動きを抑制する等が挙げられます。2024年度の診療報酬改定により、病院における身体拘束の最小化がこれまで以上に重く問われるようになりました。

当院では身体拘束を最小化するために、日々多職種で身体拘束解除についての検討を行っています。2025年8月からは、職員による身体拘束体験を行っています。この体験によって「短時間でも拘束される事への苦痛を感じた」「この状態が続くのは辛い」「少しの間でも解除すべき」等の意見がみられ、拘束されることの苦痛や身体拘束廃止の必要性について改めて考えるきっかけとなりました。



何もできないと活気がない状態



今後も患者さんの立場に立って  
より良い医療ケアを提供できるよう、  
身体拘束最小化に努めていきます。



医療生協さいたま生活協同組合

# 「サルコペニア」予防について

寒くなり、おうちに引きこもりがちになってしまう冬は「フレイル(虚弱)」に注意が必要です。今回はフレイルの中でも筋肉減少症とも言われる「サルコペニア」予防についてお話しします。



## 「サルコペニア」とは…

筋肉量と筋力が低下する状態をいいます。サルコペニアになると歩く、立ち上がるなどの日常生活の基本的な動作に影響が生じ、介護が必要になったり、転倒しやすくなったりします。



## 【指輪っかテスト】

図のように指輪っかテストをしてみましょう。  
ふくらはぎの一番太い部分に、両手の親指と人差し指で輪っかをつくる。



## サルコペニア予防のポイント 「しっかり食べて、しっかり運動する!」

今では、筋肉を増やすにはたんぱく質を多くとるように言われています。みそ汁に卵を落とす、和え物にツナ缶を入れるなどの工夫でたんぱく質の量を増やせます。しかし、たんぱく質のみ意識してとっても筋肉はつきません。主食などから十分なエネルギーをとることができないとたんぱく質がエネルギー源となってしまい、筋肉の材料になりにくいです。主食・たんぱく質を多く含むおかず・野菜類を組み合わせて、いろいろな食品をとることが大事です。

しっかり食べても動かないと、エネルギーが体脂肪に変換されるため、筋肉アップのためにラジオ体操やかかと上げなど簡単な運動でも良いのでトライしてみましょう。運動のあとに牛乳を1杯飲むのもおすすめです。

## 『フレイル健診』でご自身の状態を確認しましょう。

健診専門医・専門スタッフが  
一人ひとり丁寧に対応いたします。

### 熊谷生協病院 フレイル健診

曜日 毎週水曜 ※金曜は要相談 対象者 65歳以上の方  
料金 フレイル健診 4,000円／オプション骨密度 1,000円  
健診内容 医師診察、問診、身長・体重・BMI、長谷川式認知機能テスト、筋力測定、歩行速度測定、指輪っかテスト、立ち上がりテスト  
予約・お問合せ ☎048-524-3841

# 「快」護から広がる “ごちゃまぜ”の輪

～生協ケアホーム柿沼 ココロンの森 開設1周年を迎えて～

生協ケアホーム柿沼は2025年9月、  
地域の皆さんに支えられながら  
開設1周年を迎えました。



日常的に「ココロン 森のひろば」を活用している団体、地域の組合員、ご利用者さま、そして「クマガヤハロウィン(市内イベント)」のスタンブラーで来所された方が一緒に楽しんでいる様子です。

「ごちゃまぜ」をテーマに、地域の方が気軽に立ち寄れ、ご利用者と地域が自然に交わる場所を目指してきました。今では、連日多くの方に地域交流の場である「ココロン 森のひろば」を活用していただき、笑顔が絶えない空間となっています。介護予防体操やヨガ、サロン活動など、地域住民と利用者が一緒に楽しむ姿が日常になり、世代や立場を越えた交流が生まれています。利用者同士、地域同士のつながりが広がり、生協の理念である「助け合い」「共に生きる」活動の輪が、ここから確実に広がっています。

開設当初、「駄菓子屋」「カギを掛けない」「手すりを付けない」「フロア内に階段を設ける」といった挑戦的な設計は「本当に安全なのか」「職員の負担が増えるのでは」との声もありました。しかし、今では「介護施設らしくない」「明るく開放的」「透明感のある場所」と多くの方から評価をいただいています。利用者が自ら歩き、地域の人と関わりながら生きる姿は、まさに“快”護の実践です。

今後「ココロン 森のひろば」は、ランドリーを地域に開放し、より多くの方に気軽に足を運んでもらえる場づくりを進めます。また、12月20日(土)は地域交流ひろばを活用した交流会を企画中です。これまでひろばを利用してくださいました皆さまをお招きし、活用者同士がつながる温かい時間にしたいと考えています。

これからも、生協ケアホーム柿沼は「快」護の理念のもと、地域とともに歩み、誰もが安心して過ごせる“ごちゃまぜのまち”を育んでいきます。