

南西部地区・川越比企地区 ネットワークニュース

おたっしやで、なによいで

医療生協への出資にご協力下さい。



医療生協さいたま

- 大井協同診療所 <https://ohikyoudou.mcp-saitamawest.jp/>
〒356-0050 ふじみ野市ふじみ野1-1-15
TEL 049-267-1101 FAX 049-267-1108
デイケア直通 TEL 049-267-1115
- あさか虹の歯科 <https://asakaniji.mcp-saitamawest.jp/>
〒351-0033 朝霞市浜崎724-2
TEL 048-476-8241 FAX 048-476-8242
- ふじみ野ケアセンター <http://www.fu-care.net/>
〒356-0004 ふじみ野市上福岡3-3-7
TEL 049-267-1104 FAX 049-267-0082
- 生協ケアセンターたかしな
〒350-1137 川越市砂新田4-1-4 ブランドールビル2F
TEL 049-291-6001 FAX 049-291-6004



新型コロナウイルスについて

1. ワクチンは何のために必要なのでしょう？

自分が、感染症にかからないために、もしくはかかっても症状が軽くてすむという目的があります。また、自分が他の人にうつさないため、つまり、周りの人を守るという目的があります。このようにワクチン接種は、個人の感染症発症予防と、社会全体の疾病を減らすことを目的としています。



2. 集団免疫とは何ですか？

感染症は、病原体（ウイルスや細菌）が、その病原体に免疫を持たない人に感染することで流行します。ある病原体に対して1割以上の人が免疫を持つと、感染患者が出てても他の人に感染しにくくなることで、感染症の流行が抑えられ、結果、免疫を持たない人も感染から守られます。この状態を集団免疫といい、社会全体が感染症から守られます。今回のワクチン接種により、この効果が期待されています。

3. 新型コロナウイルスの効果は？

ファイザー社とモデルナ社の「mRNAワクチン」の有効率は90%と報告されています。これは100人の人に接種して90人は新型コロナウイルスから守られるが、10人は新型コロナウイルスにかかってしまうという意味ではありません。ワクチンを受けていない集団の発症率が50%だった場合、ワクチン接種した集団の発症率が、10分の1の5%まで減るという意味です。

4. ワクチンを受けるにあたり注意が必要な人は？

何らかの病気で医師にかかっている方は、主治医に接種可能か確認してください。また、接種問診票にも記載して接種当日の医師にも伝えてください。

5. 接種するかしないか どう判断したらよいですか？

一般的に、ワクチン接種では、副反応による健康被害（病気になったり障害が残ったりすること）が、極めて稀ではあるものの、なくすことができません。病気を予防する利益と、副反応のリスクを比較して、利益がリスクを大きく上回る場合に、接種が推奨されます。一人一人が利益とリスクを理解した上で、ご自身で判断することが必要です。接種にあたり配布される「新型コロナウイルスの説明書」をよく読んで、理解された上で判断してください。



6. 新型コロナウイルスの副反応は？

ファイザー製のワクチンでは、注射部位の反応として、70~80%の頻度で痛みが発生します。それ以外に、倦怠感、寒気、吐き気、筋肉痛などの頻度が高くなります。発熱は、2回目の接種後に、10~17%見られています。ごくまれに、接種直後のアナフィラキシーショック（アレルギー反応で、血圧の低下や意識の低下を伴う）などの重篤な副反応が発生します。接種後15~30分の経過観察が必要とされています。

6月診療体制のご案内

診療体制が変更する場合があります。ご了承ください。

大井協同診療所 (内科)

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:30~12:00	中村 高橋	中村 関口 増山	上西 渡辺(裕) 増山	中村 渡辺(裕) 増山	中村 渡辺(洋) 松村	中村
午後 14:00~16:30	高橋	増山	山名		渡辺(洋)	
夜間 18:00~19:45		塩月 吉野 (第2)		中村 増田 (第2)		
内視鏡午前			山名	梶		川村(第4)
訪問診療		中村	増山	中村	松村	
デイケア	○	○	○	○	○	

●栄養相談・運動相談…毎週水曜日午前 ●胃カメラ…毎週水曜日・木曜日午前/第4土曜日午前
※木曜日午後・第2土曜日、日曜祝日は休診となります。※土曜日は輪番制となります。

あさか虹の歯科

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 窪田 青柳	窪田 島田	窪田 青柳	早田	窪田 島田	窪田 川崎(矯正)	早田 青柳	窪田 青柳
往診	早田(真)	青柳	早田	窪田	早田(真)			
午後 12:30~17:00	早田 窪田 青柳	早田 窪田 島田		早田 青柳 鈴木	武内 島田	窪田 川崎(矯正)	早田 青柳	窪田 青柳
往診	早田(真)	青柳		窪田	早田(真) 窪田			
夜間 18:00~20:30		早田 島田		青柳 鈴木	武内 島田			

※都合により診療体制が変更する場合がございます。

大井協同診療所 ルート便案内

お問い合わせ先: 049-267-1101

運行日: 月~金曜日 ※土曜は運休です。ご注意ください。

巡回ルート 大井協同診療所 → ふじみ野駅西口

→ 大井協同診療所 → 上福岡駅西口

大井協同診療所発	ふじみ野駅西口発	大井協同診療所発	上福岡駅西口発
8:35	8:40	8:50	9:00
9:15	9:20	9:30	9:40
9:55	10:00	10:10	10:20
10:35	10:40	10:50	11:00
11:15	11:20	11:30	11:40
11:55	12:00	12:10	12:20
12:35	12:40	12:50	13:00
13:15	13:20		

くらしサポーター大募集!

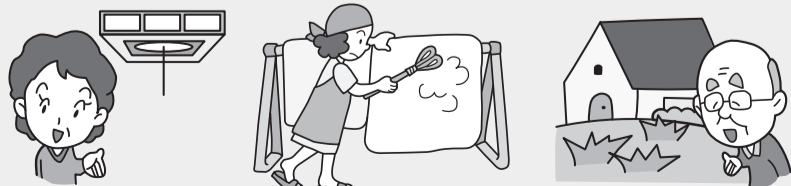


1時間700円の有償ボランティアです。

利用される方のご自宅の草とりや家事援助、買い物代行、話し相手、通院の付き添い等ができるサポーターさんを大募集しています。ちょっとした困りごとのお手伝いです。

今サポーターさんが足りません! あなたの都合のつく時間をくらしサポーターに使っていただけませんか。

お申込み
お待ちしております。



<連絡先> 医療生協さいたま 本部 くらしサポーター事務局 電話048-296-8692

フレイル予防とリハビリ。

今年も園芸に適した季節がやってきました。

デイケアの皆さんと一緒に整理している畑には、じゃがいも、茄子、きゅうり、トマトが育っています。

コロナ禍の中でも人との距離を保ったまま楽しめる趣味として人気の園芸ですがフレイル予防やリハビリとしても優秀です。立ち座り、歩き、草取り、水まき、耕すなどを通じて身体機能の活性化や生育の管理や季節の考慮などから思考想像記憶力の活性化を図ります。気分転換やストレス発散にもなります。子供の食育にもいいですね。

プランターでも始められるので園芸に取り組んでみましょう。



デイケア通信 ~外の空気はどんな味?~

5月に入り、運動すると丁度いい季節が続きますね!

こんな季節は、皆で外にお出かけをしたい所ですが、人の多いところへの外出は自粛……。しかし、リハビリは気持ちの持ち方で効果が大きく変化するものです。淡々と運動するのも良いですが、気分転換することで目標の再確認が出来たり、新しい課題が見つかるなど良い効果が生まれます。そのため、利用者様に外の空気を吸って元気を出していただきたいと悩んでいました、そんなある日…。大井協同診療所の裏庭? をボランティアの皆様が綺麗にして花を植えてくれていました。普段、患者様や利用者様は見る事のない場所で、今まで草が生えていたのですが、そんな場所まで気にかけていただいて本当に感謝です。

その綺麗な花を見に行くことを決め、利用者様数人を誘い、裏庭まで行ってきました! もちろん行くのもリハビリ! 花の目の前に行くためには、段差を跨ぎ、ブロックの上でバランスを取り、柔らかい土の上を歩く! 難易度高めです! 無事にクリアできた者だけがたどり着く、花と緑の裏庭♪ (もちろん転倒しないようにスタッフがついてます)

皆さん、気分転換もでき、笑顔でデイケアに戻っていきました!



口・舌の衰えて! 何? 歯科衛生士: 永井 直子

まだまだ油断をしてはいけないコロナ禍での生活。友達や仲間との楽しいおしゃべりや食事会の禁止。もう、常識化しているマスク着用の生活。気がつくとい今日は誰ともお話をしていない、お水も飲んでいないなど、口に関する心配事が増えています。

舌の汚れ、口角や唇の荒れ、乾燥、噛む力、口の動きなどの筋力の衰えが報告されています。専門家はこの状態が続くと、コロナ肺炎と同様に誤嚥性肺炎にも注意が必要と警鐘を鳴らしています。血圧と同じように自身の状態を知り、少しずつ衰えをゆるやかにしていく事が大切です。当院では口の衰えを数値で見ることが出来る検査を保険で行っています(65歳以上対象)。数値が基準以下なら、患者さんに合った口の周りの筋力を強化する運動を案内し、毎回の診療時に確認しながら衰え防止のお手伝いをします。

気になる方は、気軽にお声がけください。お待ちしております。



歯と口の健康週間 販売品キャンペーンのお知らせ

6月4日はむし歯の日です。

歯と口の健康週間にちなんで6/1(火)~6/30(水)まで歯ブラシなどのケア用品を50円引きで提供させていただきます。(除外品あり)今回はお得なセットや特価商品もご用意しておりますので、ぜひこの機会にお買い求めください!!

※お取り置きはしておりません。ご理解の程よろしく申し上げます。



「ヘルプマーク」をご存知ですか?



障害や疾患などがあることが外見からわからない方、支援や配慮を必要としている方々が援助を得られやすくするために作られたマークです。ヘルプマークを受けるために障害者手帳や診断書の提示は必要ありません。

入手するには、お住まいの自治体、市役所などにお問い合わせください。

ヘルプマークは多くの皆様に知っていただくことで初めてその効果を発揮します。まずは「ヘルプマーク」を覚えてください。



埼玉県庁公式ホームページより

看護小規模多機能 通信

看護小規模多機能では随時、見学・ご相談を承っています。是非ご連絡ください。

ふじみ野ケアセンター看護小規模多機能 049-261-0985

手作りクリームソーダを作りました!! (*^▽^*) 暑い日に行いアイスクリーム乗せです。ゼリーも乗っていますよー♪

色もカラフルで綺麗!と利用者様、個人に好きな色も選んで頂きました。赤→イチゴ 黄色→レモン 緑→メロン となっています。

イチゴ味が一番人気でした(*´ω`) 私はレモン味が好きなのですがあまり選ばれませんでした…。残念…。



「シュワシュワ感がまた美味しい!!」と大評判でした。 (^o^)/

ケアマネ・介護士・看護師・ヘルパー募集

ふじみ野ケアセンターでは、一緒に働いてくれるスタッフを募集しています。とても働きやすい職場です。お待ちしております。 ●特にケアマネを急募しております!

問い合わせ▶ふじみ野ケアセンター: 049-267-1104 担当: 渡辺・高久・坂

.....ご紹介をいただいた方には特典がございます。.....