

Vol297  
2024.5.1  
医療生協さいたま  
生協歯科

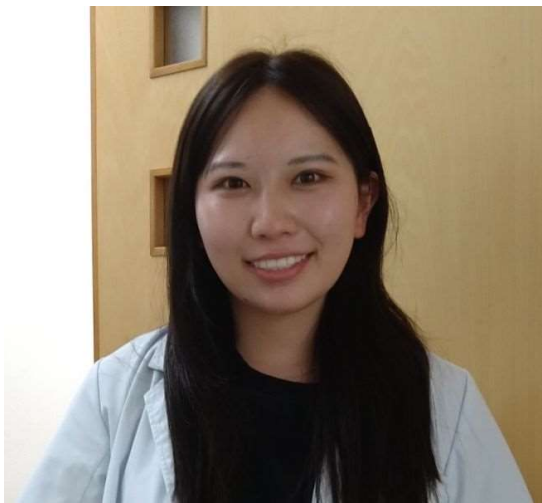
さいたま市緑区東浦和6-16-1  
TEL:048-810-6100



# 今年度は歯科医師2名入職！



現在研修中ですので、ぜひご協力お願い致します。



り かれん

**\* 李かれん (歯科医師)**

たくさんご迷惑をおかけしますが  
よろしくお願ひいたします。



とほ なおき

**\* 鳥羽 直樹 (歯科医師)**

一生懸命頑張ります。  
よろしくお願ひいたします。

## 食べる楽しみを支えたい

歯科衛生士 大竹海

こんにちは。歯科衛生士の大竹です。

つい最近まで雪の心配をしていたのに、近頃は春の陽気を感じられるくらいあたたかくなりましたね。みなさんはいかがお過ごしですか？

私は最近、野菜の直売所で菜の花を見つけたので、同じく春が旬のホタルイカと一緒にパスタを作ってみました。（現在3月）旬の食材は1番おいしい時期に収穫されるため、栄養価が高いそうですが、食を通じて季節を感じられ、心の栄養補給もできた気がします。春はいい季節ですね。

さて、みなさんは毎日の食事で飲み込みにくさを感じたり、食べるのがゆっくりになってきて食事を楽しめなくなってきた、そんなお悩みはありませんか？

そのお悩み、口腔機能の低下による症状かもしれません。口は健康の入り口という言葉がありますが、嚥んだり飲みこんだりする機能が低下すると低栄養状態になって全身が虚弱してしまうことがあります。これをオーラルフレイルといいます。生協歯科では日常生活でむせたり、飲み込みに不安がある方にオーラルフレイルを早期発見するための診査をすすめています。口腔機能の低下が認められた場合にはトレーニングによって機能を維持する方法もありますので、気になる方は診療スタッフにお声かけ下さい。

この記事がみなさんの目に届くころ季節は夏に近づいているかと思いますが、体調を整えて新しい季節を迎えましょう。

達成おめでとうございます！

# 8020さん

T・Kさん(80歳)

- ・歯みがきは1日3回以上
- ・補助用具は歯間ブラシ・フロス・舌ブラシ
- ・好きな食べ物は サラダ・お寿司
- ・趣味は手芸・陶芸

K・Yさん(90歳)

- ・歯みがきは1日2回
- ・補助用具は歯間ブラシ
- ・好きな食べ物は肉類
- ・趣味は吹き矢・墨絵

I・Yさん(80歳)

- ・歯みがきは1日3回以上
- ・補助用具は歯間ブラシ・電動ブラシ
- ・好きな食べ物はフルーツ・魚
- ・趣味は登山・スキー



## ボランティア(真珠の会)活動日

5月は10日(金)の予定です。

9:30~11:00 作業内容:アサガオのネット張り  
ぜひ多くの方のご協力をお願い致します!

毎月第2金曜日午前中に活動しています。6月は7日(金)の予定



## 組合員だより(岩槻西支部総会)

岩槻西支部支部長 水戸元次

岩槻西支部は、3月26日支部総会を行いました。早坂理事、小野MC、組合員24名と後半の「おたのしみ会」の講師江田理事を迎えての総会です。当日は天候が悪く、参加を約束した組合員でも参加できない方が数人いました。運営委員が組合員に電話を入れてお誘いし、何とか必要人数がそろい総会が成立しました。23年度の活動では、ヘルスチャレンジの成果が注目されました。目標30名に対して37名の参加で目標を達成し、「ポッチャセット」を獲得したことを報告しました。今後、「ポッチャ」を役立てる行事が楽しみです。

第2部のお楽しみ会は、江田理事の講師による「笑いケア体操」を行いました。おおいに笑って健康に！を合言葉に「パタカラ体操」から始め、基本動作の「手拍子！」を学び、参加者で笑いケア体操を実践しました。この日は、天候が悪く寒い日でしたが、参加した皆さんは身体が温まったと感想を述べ終了しました。後日、参加者に「笑いケア体操」の感想を聞いてみましたが、家に帰ってから体操を思い出してやってみようと思いましたが、おもうようにいかないとのことでした。無理せずに、笑いケア体操を続けていくことが大切と思いました。



## 連絡便

＜ 生協歯科 ～ 東浦和駅 ＞ ● 土曜・日曜・祝日は全便運休です。

	東浦和駅 発			生協歯科 発		
	月・火・木・金	水曜日		月・火・木・金	水曜日	
8時	40 55	40 55		50	50	
9時	15 35 55	15 35 55	15 35 55	10 30 50	10 30 50	10 30 50
10時	15 35 55	15 35 55	15 35 55	10 30 50	10 30 50	10 30 50
11時	15 35 55	15 35 55	15 35 55	10 30 50	10 30 50	10 30 50
12時	15 35 55	15		10 30 50	10	
13時	15 35 55			10 30 50		
14時	15 35 55			10 30 50		
15時	15 35 55			10 30 50		
16時	15			10		

浦和民主診療所便(浦和民主診療所→生協歯科→埼玉協同病院)

①浦和民主診療所 発12:35→ 生協歯科 発13:05 ②浦和民主診療所 発15:45→生協歯科 発16:15

2024年5月1日（水）～2024年5月31日（金）

歯科医師 診療体制表

※診療体制と医師が変更になる場合があります。

				1 (水)		2 (木)		3 (金)		4 (土)							
午前				武内ち	吉崎	川崎	吉崎	憲法記念日		休日							
		<診療受付時間のご案内>															
		午前				午後						<往診>佐藤					
		月	8:30~11:30	13:00~16:30													
		火	8:30~11:00	12:30~16:30													
午後	水	(第1~4)	8:30~12:30		なし			武内ま	川崎								
		(第5)	8:30~11:30	13:00~16:30			吉崎	漆原									
		木	8:30~11:00	12:30~16:30													
		金	8:30~11:00	12:30~16:30					<往診>佐藤								
		土	8:30~11:30	13:00~16:30													
夜間	(第5)	8:30~12:30	なし					武内ま	漆原								
	夜間	火・木・金	18:00~20:30														
		6 (月)		7 (火)		8 (水)		9 (木)		10 (金)		11 (土)					
午前		休日		渡邊	川崎	武内ま	川崎	渡邊	吉崎	渡邊	佐藤	武内ま	川崎				
				武内ち	吉崎					漆原	林	武内ち					
				<往診>武内ま		<往診>吉崎		<往診>佐藤		<往診>吉崎		<矯正>佐藤・林					
午後		渡邊	川崎	休日		武内ま	渡邊	渡邊	川崎	武内ま	川崎	武内ま	川崎				
		武内ち	佐藤			吉崎	大学医師	吉崎	漆原	武内ち	佐藤	武内ち	武内ち				
		<往診>武内ま				<往診>佐藤		<往診>吉崎		<矯正>佐藤							
夜間		吉崎	大学医師			武内ま	漆原	武内ち	大学医師								
								<矯正>川崎・林									
		13 (月)		14 (火)		15 (水)		16 (木)		17 (金)		18 (土)					
午前		川崎	武内ち	渡邊	武内ち	佐藤	漆原	渡邊	川崎	渡邊	佐藤	武内ち	吉崎				
		佐藤		佐藤	吉崎			吉崎		漆原		大学医師					
		<往診>武内ま		<往診>漆原		<往診>武内ま		<往診>佐藤		<往診>吉崎							
午後		川崎	武内ち	渡邊	武内ち	休日		武内ま	渡邊	渡邊	川崎	武内ち	吉崎				
		佐藤		佐藤	吉崎			川崎	吉崎	武内ち	佐藤	武内ち	大学医師				
		<往診>武内ま		<往診>漆原				<往診>佐藤		<往診>吉崎							
夜間				吉崎	大学医師			武内ま	漆原	武内ち							
								<矯正>川崎									
		20 (月)		21 (火)		22 (水)		23 (木)		24 (金)		25 (土)					
午前		武内ま	武内ち	渡邊	佐藤	武内ま	川崎	渡邊	川崎	渡邊	佐藤	武内ま	川崎				
		漆原		吉崎	大学医師	武内ち	漆原			漆原	林	吉崎	漆原				
		<往診>佐藤		<往診>漆原		<往診>吉崎		<往診>佐藤		<往診>吉崎		<矯正>佐藤					
午後		武内ま	武内ち	渡邊	佐藤	休日		武内ま	渡邊	渡邊	川崎	武内ま	川崎				
		漆原		吉崎	大学医師			川崎	漆原	武内ち	佐藤	吉崎	漆原	大学医師			
		<往診>佐藤		<往診>漆原				<往診>佐藤		<往診>吉崎		<矯正>佐藤					
夜間				吉崎	大学医師			武内ま	漆原	武内ち							
								<矯正>川崎・林									
		27 (月)		28 (火)		29 (水)		30 (木)		31 (金)							
午前		武内ち	佐藤	武内ま	渡邊	武内ち	佐藤	渡邊	川崎	渡邊	佐藤						
		漆原		武内ち	吉崎	漆原		吉崎		漆原							
		<往診>武内ま		<往診>漆原		<往診>武内ま		<往診>佐藤		<往診>吉崎							
午後		武内ち	佐藤	武内ま	渡邊	武内ち	佐藤	武内ま	渡邊	渡邊	川崎						
		漆原		武内ち	吉崎	漆原		川崎	吉崎	武内ち	佐藤	武内ち	大学医師				
		<往診>武内ま		<往診>漆原		<往診>武内ま		<往診>佐藤		<往診>吉崎							
夜間				吉崎	大学医師			武内ま	漆原	武内ち	大学医師						
								<矯正>川崎									