



医療生協かながわ生活協同組合

中田診療所だより

2021年

4月号

2021年3月25日発行

発行 医療生協かながわ生活協同組合 中田診療所
横浜市泉区中田東3丁目3番27号
電話 045-802-2840 FAX045-803-0716

新たなスタッフが4月より着任します。どうぞよ

河野 順済 副所長



4月より勤務します。
よろしく申し上げます。
自己紹介等は次回号にて
掲載予定です。

宮本 洋子 看護師長



いずみ診療所より異動してま
いりました。みなさま、よろし
くお願いいたします。笑顔で頑
張ります。😊

※河野医師の着任により4月からの診療体制に変更があります。裏面をご確認ください

皆さま、ありがとうございました 岸田 真喜子(看護)



都合で3月末にて退職することになりました。皆様からの
多くの学びと元気、そして笑顔をいただき、子育てと仕事を
続けることができました。素敵な時間をご一緒できたこと、
感謝でいっぱいです。ありがとうございました。



診療所の外壁塗装改修工事が終了しました！

2月より実施していた中田診療所の
外壁改修工事が無事終了しました。外
壁塗装は現在の診療所建物となって以
来、19年ぶりのリフレッシュ工事で
した。工事期間中は、なにかとご迷惑
をおかけしました。ご協力ありがとう
ございました。

(きれいに化粧直しが終わった中田診療所 ⇒)





「体温上げて、免疫力アップ！」

いよいよ春本番の4月。草木も花も鮮やかで美しい季節がやってきました。それでも私達の周りはまだまだ新型コロナウイルスという大きな不安を抱えた状況が続いています。

感染対策が始まってから毎朝の検温もその1つで、職員は皆、出勤前に検温してから仕事に就くなどして日々体調管理をしています。

平熱というのは結構個人差があり、私はかなり低い方で35度台が続いていました。

体温と免疫力には大きな関係があるそうで体温が下がると血流が悪くなり免疫機能の要である白血球が体内を十分にパトロールできず、その結果ウイルスや細菌の繁殖を止められず病気になりやすくなってしまいうそうです。

そこで血行促進のために良いことは何かと調べたところ、これがなんと！！毎日デイサービスで実行していることが沢山ありました。↑

『グーパー運動』『入浴』『スクワット』『深呼吸』等々。

なるほど！確かに利用者の方々は毎年風邪1つ引かず元気いっぱいです。

そして私も体温を上げるのに良いとされている紅茶（他にも白湯やココア・生姜湯なども良いそうです）を毎朝飲み続けたところ近頃は36度前後をキープしています。

血流を良くして体温を上げ、ウイルスに負けない身体づくりに皆さんもトライしてみたいかがでしょうか？

以前のような生活が一日も早く戻ることを願いながら。
スタッフ 京角

デイサービス利用者さん募集中！
お気軽に見学に来てください

実施曜日：月～金（祝日も営業）
送迎エリア：泉区・戸塚区一部
主な内容：入浴・食事・音楽療法・囲碁や園芸などさまざまな活動。医療生協の健康づくりを理念に、一日を通して生活リハビリを行っています。

診療案内

訪問診療(往診)、ご相談ください

中田診療所 所長/加藤 敏平			横浜市泉区中田東3-3-27 045-802-2840					
			月	火	水	木	金	土
午前	9:00 ~ 12:00	内科	(予約) 【循環器】 加藤	(予約) 【循環器】 加藤	★(予約) 【呼吸器】 石橋	(予約) 【循環器】 加藤	★石橋 河野	第1/3/5 河合
			河野	河野	河野	(内科医)	(予約) ★近藤 【糖尿外来】	第2/4 橋元
		リハビリ	○	○	○	○	○	○
午後	1:30 ~ 4:30	内科	(内科医)	河野	休診	森	加藤 河合	休診
		整形外科	/	/		山崎 14:00~	/	
		リハビリ	○	○		○	○	

★印は女性医師です