

休日急患当番医

- 救急患者に限ります。■当番時間:午前9時～午後5時
- 往診は原則としてしません。●電話相談は受け付けません。
- 都合により医療機関が変更になる場合があります。
詳しくは、【所沢市医師会】ホームページをご覧ください。
<http://www.tokorozawa.saitama.med.or.jp/>

診療日	医療機関名	診療科目	所在地	電話番号
3月4日(日)	所沢第一病院	内・外・整・皮・婦	下安松1559-1	2944-5800
	小手指皮膚科	皮	上新井3-55-8	2928-6200
	くにとみ内科外科クリニック	内・外	久米532-8	2993-9213
3月11日(日)	木澤クリニック	内・循・小・アレ・婦	松葉町24-3	2991-6767
	横山医院	胃・外・整・肛・理	東所沢和田3-4-24	2944-9360
	所沢診療所	内	宮本町2-23-34	2924-0121
3月18日(日)	かえで内科医院	内	緑町4-47-20	2939-3555
	東町眼科	眼	東町12-12 田中ビル1F	2926-7135
	東所沢整形外科	整・形・皮・アレ・リウ・内	東所沢1-18-5	2951-5201
3月20日(祝)	航空公園西口内科	内	喜多町4-8	2925-8000
	青木耳鼻咽喉科 気管食道科医院	耳鼻咽喉・ 気管食道	東所沢1-10-13	2945-4321
	けやき内科	内・循・消・小・皮	並木3-1-7-102	2995-2299
3月25日(日)	梨子田内科クリニック	内・小・皮	弥生町2871-36	2996-3181
	おおた皮膚科	皮	東所沢1-3-11 ウチヤマビル3F	2945-5255
	宮本町内科クリニック	内・循・消・アレ	宮本町2-26-16	2903-1088
4月1日(日)	うえむらクリニック	内・小・リハ・皮	御幸町5-15	2923-2921
	東所沢眼科 クリニック	眼	東所沢1-4-1 ヤマザキビル2F	2944-8380
	西部クリニック	消・内・整・皮	星の宮1-1-10	2926-5851

小児急患診療

市民医療センター
上安松1224-1 ☎2992-1151

事業名	日 時 等
日曜日・休日急患診療	▶とき：3月4日(日)・11日(日)・18日(日)・20日(祝)・25日(日)・4月1日(日) ▶受付時間：午前10:00～11:30、午後2:00～4:30
夜間急患診療	▶受付時間：月～金曜日…午後7:30～10:15、土・日曜日、祝休日、年末年始…午後6:00～8:45
深夜帯急患診療	▶実施日：毎週月・火・水・金・土曜日 ▶受付時間：小児夜間急患診療終了後～翌日午前7:00

◎小児急患診療は、乳幼児から中学生までの小児を対象に、内科的急性疾患の一次救急（初期救急）を実施しているため、緊急の場合のみご利用ください。また、薬は1日程度の処方、検査は原則として実施していません。なお、都合により休診する場合があります。

◎小児急患診療の実施予定等は、メールマガジン『ところざわほっとメール』にご登録いただくと、携帯電話やパソコンへのメール配信でお知らせします。登録方法は、市HP（「メールマガジン」をクリック）をご覧ください。

休日緊急歯科診療

歯科診療所あおぞら
(保健センター内)
上安松1224-1 ☎2995-1171

事業名	日 時 等
休日緊急歯科診療	▶とき：3月4日(日)・11日(日)・18日(日)・20日(祝)・25日(日)・4月1日(日) ▶受付時間：午前9:00～11:30 ◎診療日は変更になる場合があります。

埼玉県小児救急電話相談

子どもの急病時に家庭での対処方法などの相談に応じます。

電話 #8000または、☎048-833-7911

相談時間 月～土曜日…午後7:00～11:00
日曜日、祝休日、年末年始…午前9:00～午後11:00

市消防本部休日夜間病院案内

☎2922-9292 (24時間)

埼玉県救急医療情報案内(歯科・精神科を除く)

☎048-824-4199 (24時間)



こんにちは保健師です 100

いきいき健康づくり

●リハビリテーション ～身近に感じてみませんか?～

「リハビリテーション」＝「障がいなどを回復させる訓練、寝たきりの予防」と思われがちです。しかし、本来のリハビリテーションとは、ひとりの人間として、住み慣れた地域で生活を続けられることを目指し行うものです。また、その目標を達成するためのすべての手段が対象となるので、生活にかかわるすべてのことがリハビリテーションだといえます。

リハビリテーションは、受ける本人だけではなく、家族、地域で暮らす住民などすべての方の協力が必要となります。

◆4つの視点から生活する力をみています

手足が動かなくなったり（麻痺）、話ができなくなったり（失語）…。今までできていたことができなくなれば、マイナスの面をとらえがちですが、人がもともと持っている生活するための力は意外と大きいものです。この生活する力を向上させるために、下記の点に注目してリハビリテーションは行われます。

【4つの視点】

- ①からだの機能や構造について
・手足の動き・からだの痛みなど
- ②活動や参加について
・家事・自宅での生活・外出・仕事など
- ③環境について
・自宅の構造・介護支援者・交通の便など
- ④個人について
・性格・考え方など



◆今、できることをすることが最良のリハビリテーションです！

【リハビリテーションのポイント】

- ▶適切な場所があります
治療に専念するための病院やリハビリテーション専門の病院・施設、自宅などがあります。
- ▶個人差があります
本人や家族にあった生活が大切です。
- ▶自分でできた！という喜びを、周りの方みんなで分かち合しましょう
- ▶行ってみたい場所、会いたい人の存在が次の一歩につながります
- ▶長続きする介護をしましょう
これからの生き方を本人と一緒に作り出していくことが大切です。
- ▶周りの方の温かい見守りが必要です

◆まずはご相談ください

保健センターでは、リハビリ教室、地域リハビリ交流会を実施しています。また、保健師、理学療法士等がリハビリ相談をお受けしています。いつでもお気軽にご相談ください。



問い合わせ 保健センター☎2991-1811 ☎2995-1178

編集後記

▶全国の自治体広報職員が集まる研修会に参加しました。テーマは「災害広報」。被災地職員の「災害時こそすべての住民の皆さんに手にしていただける広報紙が大切。」との言葉に身の引き締まる思いがしました。災害に備えて行政広報はなにをするべきなのか。改めて考えさせられた研修でした。(☔)

▶買って15年になる体重計で、久しぶりに量ったら8kg減!?体脂肪率も減っている。どこを見ても締まったようには見えず?撮影で訪れた中学校で生徒が古紙を量っているはかりで量ったら逆に増えている(笑)。早速新しい体重計を買うことに。病気じゃなくて故障で良かった(♣)

▶「いきいき健康づくり」のコーナーも100回を迎えました。これからもみなさんが健康で楽しく過ごしていけるよう、楽しく役立つ健康情報をお届けします。インフルエンザが流行していますが、引き続き予防対策をしっかり行って、元気いっぱい頑張るぞー!(🍷)



「携帯電話の番号が変わった」は、振り込め詐欺の手口です。変更前の番号にかけて本人確認を!

所沢警察署

☎2996-0110