西都保健生協だより
きずな
No.619 2023年6月号

西都保健生協の組織現勢
（2023年5月31日現在）

- 組合員数……13,854人
- 出資金総額……4億7,285万円
※一組合員平均34,131円

●編集・発行
西都保健生活協同組合
機関誌編集委員会
毎月第3水曜日発行1部50円

●生協事務所
〒204-0013
清瀬市上清戸2-1-41
TEL 042-493-6129
FAX 042-493-6155
http://www.saito.coop

高齢者の「口から食べる」を支える訪問歯科

みその歯科●所長 中野 俊介

8020（80歳で20本の歯を残す）と言われて久しい今日、80歳の人はその半数以上が20本以上自分の歯が残っている状況です。20本歯が残っていれば、一応普通に何でも食べられるということで8020なのですが、実際は歯さえ残っていれば何でも食べられるのでしょうか。高齢になっても「おいしく食べる」ことにこだわった訪問歯科を営んでいます。

ものを食べるために

私たちは普段意識せずに食べるという動作を行っていますが、複雑な動きによって成立します。高齢に伴い口を動かす筋肉、舌の動き、口唇を閉じる力、飲み込む機能が弱っていると食事を満足に咀嚼し、嚥下することができなくなります。

例えば、むし歯や歯周病などで歯を失ったまま放置すると、だんだんと咀嚼機能が廃用していき、満足に食事を摂ることが困難になってきます。そこで、義歯を作製して入れるわけですが、ただ義歯を入れただけでは食べられるようにはなりません。長年にわたる欠損の放置により衰えてしまったお口のまわりの筋肉を鍛え直して、食べる機能のリハビリを行う必要があるのです。しかし、このリハビリがそう簡単なものではありません。

口腔機能が低下した方へリハビリを提供

中には長年歯が無い状態で過ごしてきたため、本来の噛み方をすっかり忘れてしまい、口に入れたものを舌で押し潰しながら喉の方に送って飲み込む、まるで軟らかい離乳食を食べる幼児のような食べ方をしている方もいます。そのような方が通常の硬さの常食を食べると、ほぼ丸飲みの状態になるため、喉に詰まらせて窒息する危険があります。

みその歯科の訪問診療では、このように咀嚼・嚥下機能が低下した高齢者が安全に食べられるよう、義歯が完成したら治療はおしまいではなく、その先の咀嚼・嚥下機能のリハビリまでしっかり行うようにしています。

2面に続く

1面の続き

高齢者の「口から食べる」を支える訪問歯科

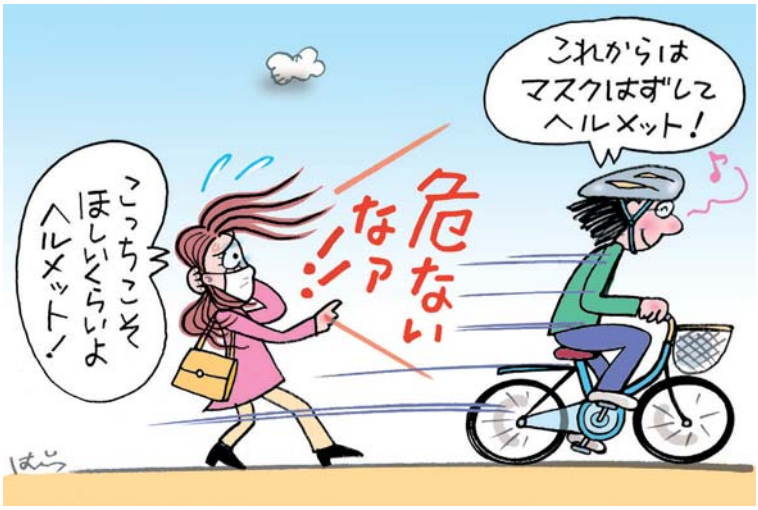
みその歯科 所長 中野俊介

みその歯科の訪問診療は、咀嚼や嚥下など口腔機能に問題を抱える利用者さんには、食事の時間に合わせて訪問し、どんなものをどのように食べているのかつぶさに観察することから始めます。そして、咀嚼・嚥下の機能を評価し、どの程度の硬さでどんな形態の食事をどのように食べたら良いのかをご家族に説明し、その人に合わせたお口の機能訓練を併せて実施していきます。こうすることによって「食べられる口」を作っていきます。

お口の悩みは、その日のうちに

みその歯科には、義歯を失くした、義歯が壊れた、歯が痛いなどさまざまな理由で食べることが急にできなくなってしまった患者さんの訪問治療の依頼が多くあります。高齢者の場合、1週間食べられないとADL（日常生活動作）が極端に低下してしまうことがあり、このような患者さんは一日も早く食べられるようにしなければなりません。そのために、ほぼ毎日スタッフが交代で訪問歯科診療を行っています。義歯が壊れた場合、朝のうちに壊れた義歯を預かり、なるべくその日の夕方には修理した義歯を返せるよう迅速に対応しています。痛みなどの急患対応もなるべくその日に対応するようにしています。

「口から食べる」を支えるみその歯科の訪問歯科診療は、高齢者の楽しみの1つである「おいしく食べられる」ことにこだわって、今日も治療に、そしてリハビリに奮闘しています。またみその歯科では脳血管疾患で麻痺がある方や神経難病で飲み込みが悪くなってきている方、心身障害をお持ちでお口の機能の発達に問題がある方、認知症でうまく食事が摂取できない高齢者の食事相談も行っています。042-347-3680にご相談ください。



まんが・波来土

6月から8月は楽しい班づくり・班会月間です
身近な地域の班の活動に参加してみませんか？

西都保健生協には、200を超える班があります。班は主に、ご近所のメンバーが集まって活動内容を決める「地域班」と、おしゃべり会や体操、手芸やパソコン教室など「趣味の班」や「健康づくりの班」、ボランティア活動を仲間と一緒に行う「くらし見守り班」などがあります。

班員さん同士のゆるやかなつながりが、楽しいことも辛いことも分かち合える仲間づくりになります。

みなさんのお住まいの地域の班会は各支部が発行するニュースで紹介されています。興味の持てる班にぜひ参加してみてください。

班会を自由に！

班は3人以上の仲間と一緒につくることができます。年に3回以上開催し、健康的に仲間と楽しく活動する班であればOKです。自分の地域に班をつくりたい方は、各支部の運営委員、もしくは法人事務局までご連絡ください。お待ちしています。

▲職員で集まる班会に大亀先生も参加してくれたり…

新型コロナウイルス感染症が5類になりました

コロナ以外の感染症に注意！

マスクの着用義務や感染予防対策の緩和により、コロナ以外の感染症も流行り始めています。コロナではないからと楽観せずに、手洗い・うがいなど適切な予防策を行い、罹患時は無理をしないようにしましょう。

事業所だより Vol.14

デイケアはこころとからだのリハビリの場
北多摩生協診療所

北多摩生協診療所は外来診療と訪問診療、そして通所リハビリと訪問リハビリなど、法人内のケアマネ、ヘルパー、訪問看護と綿密な連携で地域の医療と介護を担っています。この季節、注意したい熱中症対策の1つを紹介します。

6月になり、気温が高い日や、湿気の多い日が増えてきました。北多摩生協診療所のデイケアに通われている方の中にも、毎年この時期になると、脱水状態で体調を崩す方が増えてきます。

今年はとくに、早い時期に気温が高くなる日が多くなり、水分が足りていないと思われる方が多いようです。

そこでデイケアでは、これからの季節をみんなで元気に乗り切れるように、いろんな工夫を考えていますので、一部をご紹介します。

二刀流で新茶と飲み比べを楽しんでます

熱中症予防 水分補給の目安は

ひとつ目はみなさまに、1日8回を目安に、こまめに水分摂取を呼びかけるポスターを作りました。

ご自宅の冷蔵庫などの目立つ所に貼っていただき、ご家族の方とも一緒に取り組んでいただけるように、声掛けをしています。

1日当たりの必要摂取量は、年齢や体格によって異なりますが、最低でも1回150ccを8回、合計1200ccを目安に飲んでいただいています。

①朝起きたら②朝ごはんと共に③10時ごろ④お昼ごはんと一緒に⑤15時ごろ⑥夜ごはんと一緒に⑦入浴前後⑧寝る前に

脱水状態が悪化すると熱中症などになり、入院等の治療が必要となります。そのような状況に陥らないためにも、みんなで気をつけていきましょう。

適度な運動も必要

また、体の中で最も水分を蓄えるタンクの役割を担っているのは筋肉です。筋肉の重さの72％は水分といわれています。そのため、年齢を重ねたり運動不足で筋肉量が減ると、タンクに蓄えられる水分量も低下してしまうので、ご高齢の方が熱中症にかかる割合が高いと言われています。そこで、デイケアではこまめな水分摂取と、適度な運動機会を兼ねた内容になるように工夫しています。

水分補給も楽しく

2つ目は、より楽しくおいしく、水分を摂っていただけるように、今年の新茶を用意し、普段お出ししているお茶との飲み比べも楽しんでいただきました。

新茶だけ飲んでいただいても違いが判りづらいですが、飲み比べると、新茶の方が渋みが少なく、甘みを感じられると、おしゃべりしながら、みなさん楽しく飲んでいただきました。

（岡崎史彦　通所リハビリ主任）

健康サポート室より　生活習慣病シリーズ Part 3

高血圧③
高血圧の合併症

清瀬診療所 保健師
高江洲 智穂

血圧が高いとなぜ悪い？

1年に1回の健康診断の時に血圧が高いと「いつもこんなものですよ」とおっしゃる方がいます。何年も高いまま放置していると全身の血管に障害をもたらし、後遺症を残す病気や命にかかわる病気を発症する恐れがあります。血管に負担がかかっている状態であることを理解していただければと思います。

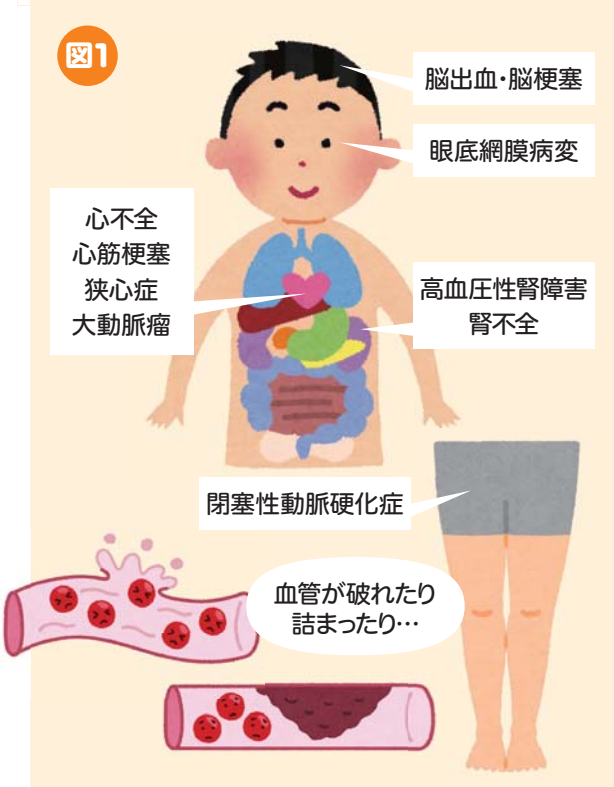
日本人の高血圧有病率

2016年国民健康・栄養調査によると、40～74歳までの男性60％、女性41％、75歳以上では男性74％、女性77％の方が高血圧を有していると報告しています。散歩をしながら「今日の血圧いかがですか？」とあいさつ代わりに話かけても通じそうです。

高血圧は、脳卒中（脳梗塞、脳出血）、心臓病（心筋梗塞、心不全など）、腎臓病（腎硬化症など）および大動脈瘤などの重大な原因になり、きちんと対処する必要があります。

血管への負担

高血圧が続くとなぜ血管に負担がかかるのでしょうか。それは、全身をめぐる血液により常に圧力がかかるため血管の内壁が傷ついたり、弾力がなくなり固くなるからです（動脈硬化）。それにより、血管が切れたり、傷ついた場所にプラークが付着することで血管が狭まったり、プラークがはがれて血栓となる恐れがあり、さまざまな合併症を引き起こします。（図1）



合併症を予防するために

まずは、血圧を下げるためにできることをしましょう。ウォーキングなどの有酸素運動を1日合計30分程度、できれば毎日、軽く汗ばむ程度行うことが効果的と言われています。アルコールは適量（表1）以下を目安にしましょう。減塩を心がけ、1日6g未満を目指しましょう。他の生活習慣病を予防するためにも野菜の摂取や、禁煙、肥満改善にも取り組みましょう。

血圧は寒い時期に上がりやすい傾向がありますが、夏は脱水傾向により脳梗塞を発症するケースも少なくありません。意識的に水分補給をするよう心がけましょう。

表1 アルコール適量の目安

ビール	500ml
日本酒	180ml
焼酎	110ml
ウイスキー ブランデー	60ml
ワイン	180ml

文献：高血圧治療ガイドライン2019　日本高血圧学会発行

監修　医師　大亀路生

あたまの体操

右側の文字を正しい単語に並べ替えよう

□□□□　うくろふ

ふくろう

難易度★★★★

□□□□□　らんでしれ
□□□□□　りっくにく
□□□□□　とんべうお
□□□□□　かーたんれ
□□□□□　すらんとれ
□□□□□　どゃうしじ

難易度★★★★

□□□□□□□□□
こんけんだんしう

※答えは7ページにあります。

出題・MISORA

ちょっと教えて からだとこころのQ&A

すこしお

Q 美味しく減塩したいので、減塩調味料について教えてください。

A いざ減塩となると食事が美味しくないと言われます。工夫点として減塩調味料（通常の調味料より塩分が低い調味料）を使うことも手です。「減塩しお」や「減塩しょうゆ」、「減塩みそ」などがあげられます。食塩の塩化ナトリウムを塩化カリウムに置き換えることで減塩を可能にしています。しかし、塩化カリウムが多く含まれているため、減塩調味料は腎臓の悪い方にはカリウムを排泄できず体に負担をかけます。減塩方法については医師や管理栄養士にご相談下さい。また、薄口しょうゆは色は薄くても塩分濃度は濃いしょうゆになっていますので注意しましょう。

ワンポイントレッスン！ 番外編

まちがえても、椅子に座ってでも、どんな方法でもOK！笑顔でリフトアップも！

365歩のマーチに合わせて踊ろう

雨の時期になると自宅いることが多くなり、体がなまってしまいますね。そんな時に！歌を歌いながら足踏みをしてみましょう。足踏みに合わせて手を動かすとさらに血流が良くなり、頭の体操にもなります。お試しあれ！

❶足踏みをします（前奏♪）

❷手を前に出して引く 2回

♪しあわせ（手を前に出す）
♪は～（手を引く）
♪歩いて（手を前に出す）
♪来ない（手を引く）

❸手を上に伸ばして縮ませる 2回

♪だから（手を上に伸ばす）
♪歩いて（手を縮める）
♪行くんだ（手を上に伸ばす）
♪ね～（手を縮める）

❹横に開いて縮める 2回

♪いちにち（手を横に出す）
♪いっぽ（手を引く）
♪三日で（手を横に出す）
♪三歩（手を引く）

❺手を下に伸ばして引く 2回

♪三歩（手を下ろす）
♪進んで（手を引く）
♪二歩（手を下ろす）
♪さがる（手を引く）

❻ ❷と同じ
♪人　♪生は　♪ワンツー　♪パンチ

❼ ❸と同じ
♪汗かき　♪べそかき　♪歩こう　♪よ～

❽ ❹と同じ
♪あなたの　♪つけた　♪足跡　♪は～

❾ ❺と同じ
♪きれいな　♪花が　♪咲く　♪でしょう

❿ ❶と同じように足踏みをします
♪腕を振って足を上げて…（1番の最後まで）

保健生協で楽しもう!

通信教育でともに学ぼう！

健康で居心地よくくらせるまちづくり

2023年度の教育学習月間方針は、ともにつくる「健康で居心地よくくらせるまちづくり」です。毎年、受講している方も、しばらく受講していない方も、初めての方も、ぜひ、通信教育を学びましょう！そして、通信教育で学んだ事を実践して魅力ある生協につなげていきましょう！職員の感想をご紹介します。

組合員も職員もなかまといっしょに学び合おう！

診療所に入職して、ほぼ毎年この通信教育を受けています。看護師長の号令のもと、看護スタッフはみんな有無も言わさず取り組むのです（笑）。

スタッフの団結を促す、毎年恒例の行事の一環という感じでしょうか。今回私は、この通信教育で初めて満点をとりました。テキストを熟読すれば答えは見つかるようになっているにもかかわらず、私はこれまで満点を取ることができませんでした。

満点は無かったとしても毎回、赤ペンでていねいに書かれたコメントを読ませていただくと報われた気持ちになりました。今回ようやく満点が取れたのも「赤ペン先生」のお陰だと思っております。いつも温かいコメントありがとうございます。この場をお借りしてお礼を申し上げます。

今年もグループ登録してグループ賞を狙います。賞品は何かな♪

受講コース名	どんなことが学べるか
地域まるごと健康づくり 7,150円（2,150円）	医療福祉生協の健康習慣や健康づくりについて学びます。
医療福祉生協のいのちの章典 7,150円（2,150円）	「いのち」と「くらし」を守り、健康をはぐくむための権利と責任などについて学びます。
医療福祉生協と明るいまちづくり 5,170円（170円）	医療福祉生協の基礎とまちづくりの理論・実践について学びます。
医療福祉生協の2030年ビジョン 7,700円（2,700円）	医療福祉生協の2030年ビジョンをどのように達成していくかを学びます。

※カッコ内は修了した場合の実質受講料

通信教育では医療生協の基礎や健康づくりはもちろん、憲法や経営についてなど、全13コースがあります。今回お勧めするのはその中の4つコースです。

※申し込み時に受講料をお支払いいただきます。期間内にレポートを提出して合格した方には、西都保健生協より修了祝金5千円を贈呈します。

お申込み ▶ 事務局（042-493-6129）まで

通信教育Q&A

Q 申込み期間はいつからですか？	A 今～7月末までです。
Q 学習期間はいつから？	A 2023年9月1日～2024年2月末日です。
Q 受講対象は？	A 組合員ならどなたでも。
Q 修了するには	A 期間内にレポートを提出してください。

理事会だより

第54期第12回・13回理事会
日時・5月24日・31日（水）

新型コロナウイルス感染症予防にあたり密を避けるため会場を分散しリモートによる会議として行いました。

【報告事項】

1 経営活動報告

4月の経常利益は147万円の黒字、予算差94万円超過、前年差642万円の改善。事業利益は赤字でしたが、1千万円の寄付金や前年度のコロナワクチン、発熱対応などの補助金が事業外収益となり経常黒字になりました。

2 総代会関連

総括と方針、予算案など第1号から4号議案について討議し確定しました。総代205名も各支部を選挙区にして決定、着々と準備がなされています。

3 償却資産購入

清瀬診療所の健康づくりセンターで体組成計の購入を承認しました。ポータブル型の体組成計のため、様々な取り組みで活用し、組合員のみなさんの健康づくりに積極的に活用していきます。

楽しいを力に 各支部・協議会のとりくみから 地域で交流を深めよう！

西都保健生協の魅力を発信

5月27日「新しい自分発見！～シニアだからできる社会貢献～」が小平福祉会館で開催されました。西都保健生協小平協議会も「医療福祉生協の2030年ビジョン～誰もが健康で居心地よくくらせるまちづくりの挑戦～」を掲示、地域の方々と交流を深め、ヒントを得る機会となりました。

みそづくり体験で多世代交流

清瀬西支部は4月22日清瀬消費生活センター調理室にて「みそづくり体験会」を開催しました。みそづくりのポイントを学んでからスタート！子どもたちも参加して、にぎやかに楽しく作ることができました。10か月後の仕上がりが楽しみ！

子どもたちも楽しそう！

いのちとくらしの相談所を開催

東村山支部は5月21日「いのちとくらしの相談所」を開催し、6人の相談がありました。少ない年金で生活に困っているという方、娘さんが障害年金を受給したら扶養を外されてしまったなどの相談がありました。

「フードバンク」も同時開催したところ50人ほどの方が立ち寄られました。

その場で組合加入してくれた方も！会場では東村山市の中学校給食を求める署名も行い25筆集まりました。「東村山市はお金を何に使っているんですか？」と聞いてくるシングルマザーもいました。

組合員のひろば

新一年生

清瀬東支部 降畑 早月さん

パンダ好きな娘に手作りしました。これを持って、毎日楽しく登校しています。

5ページ「あたまの体操」の答え　「シンデレラ」「クリニック」「おべんとう」「レンタカー」「レストラン」「自動車」「健康診断」

支部ごとの組織状況

支部			5月の加入者	組合員総数	5月の出資金 人数	5月の出資金 額（円）	出資金総額
支部ごとの組織状況	小平	一中	2	591	6	60,000	9,596,000
		二中	0	286	0	0	7,305,000
		三花	0	463	0	0	22,981,000
		四中	0	215	0	0	6,825,000
		五中	1	204	2	5,000	11,797,000
		上水	0	122	0	0	9,750,000
		大沼天神	1	510	1	5,000	9,365,000
		美園萩山	0	821	0	0	46,629,000
		事業所	1		32	272,500	
	清瀬	東	2	2,094	14	187,500	81,915,000
		西	1	1,268	8	61,000	68,596,500
	東村山	中央	2	918	16	135,000	33,149,000
		美住富士見	0	311	0	0	5,390,000
		野火止	0	723	1	5,000	18,965,500
		北山	1	308	1	5,000	11,783,000
	東久留米	東	0	598	5	35,000	21,559,500
		中央	1	1,285	9	123,000	26,811,500
		西	1	918	1	5,000	30,573,000
	西東京		0	1,136	4	25,000	20,635,000
	その他		0	1,083	8	65,000	29,226,000
合計			13	13,854	108	989,000	472,852,000

薬剤師募集

株式会社 エイトライフ
小平市美園町1-2-16 電話042-349-3455
地域医療、チーム医療、在宅訪問などに関心ある方の「見学・応募」をお待ちしています。

うさぎ薬局
〒187-0041
小平市 美園町1-2-16
電話 042-347-0688

市役所通り薬局
〒189-0014
東村山市 本町4-2-1
電話 042-395-5388

きよせ北口薬局
〒204-0021
清瀬市 元町1-3-26
電話 042-494-7055

東久留米薬局
〒203-0053
東久留米市 本町3-3-21
電話 042-470-2051

上清戸薬局
〒204-0013
清瀬市 上清戸2-1-2
電話 042-494-0622

三崎薬局
〒192-0082
八王子市 東町2-2
電話 042-631-1350

ながふさ薬局
〒193-0824
八王子市 長房町1462番7号
電話 042-669-5644

◉どこの病院・医院の処方せんでもお受けします。
◉いつでも気軽に相談できる、あなたのまちの薬局です。

西東京生協歯科 西東京

〒202-0001
西東京市ひばりが丘2-6-29
電話 042-439-0071
FAX 042-439-0085

曜日＼診療時間	午前9:00～12:00	午後1:30～4:30	夜間5:30～8:00
月	島崎・吉川 [訪問]飯村	小石・吉川 [訪問]飯村・島崎	小石 松田(月2回)
火	長谷川 飯村 [訪問]小石・渡邊	長谷川 飯村 [訪問]小石・渡邊	
水	小石・会沢 飯村(月3回)	第1・2・4休診 小石(第3・5) 飯村(第3・5)	
木	伊波・小石 [訪問]飯村・砂川	伊波・小石 [訪問]飯村・砂川	
金	小石・伊波 飯村(10:30～13:00) [訪問]吉川	小石 飯村(15:00～18:00) [訪問]吉川	
土	飯村・小石(隔週)	飯村・小石(隔週)	

- 診療は予約制です。電話でお申し込みください。
- 急患は随時受け付けています。
- 月曜夜間の松田外来は月2回18:30～20:00です。

みその診療所 小平

〒187-0041
小平市美園町1-2-16
電話 042-342-7270
FAX 042-342-7361

曜日＼受付時間	午前8:50～11:30	午後2:20～4:30	
月	小野田(内)● 小松(内)	小野田(訪問) 山本(糖)●	
火	定(内) 木嶋(内1・3) 谷口(糖2・4)●	永田(糖)● 小野田(訪問午前/午後) 大沼(内・呼)(2:20～6:00)	
水	井上(内・呼) 小野田(訪問午前)		
木	松田(内)	今村(内・消)	
金	小野田(内)● 竹中(内・呼)	高橋(内・循) 鈴木(糖)● 小野田(訪問)	
土	小野田(内1・3)● 定(内)		

- 受付時間 午前8:50～／午後2:20～／火6:00まで
- 禁煙外来、睡眠時無呼吸外来を行っています。
- 名前のあとの●は予約外来です。

富士見通り診療所 東久留米

〒203-0053
東久留米市本町3-3-23
電話 042-471-2291
FAX 042-472-0131

曜日＼診療時間	午前9:00～11:30	午後2:00～4:30	夜間5:30～7:00
月	橋爪(内)	橋爪(内)	橋爪(内)
火	松井(内)	松原(内1・3) 三輪(訪問) ※2・4・5は休診	
水	橋爪(内)	橋爪(内) ※第5は休診	
木	三輪(内)	大道寺(内) 松原(訪問)	大道寺(内)
金	橋爪(内)	橋爪(内)	
土	橋爪(内1・3・5) 担当医(内2・4)		

- 受付時間は診療開始の20分前からです。
- 禁煙、睡眠時無呼吸外来は橋爪医師です。
- 新型コロナワクチン接種は予約制で行っています。
- 特定・高齢者健診は火・木・土曜でご予約をお願いします。

みその歯科 小平

〒187-0041
小平市美園町1-2-16
電話 042-347-3680
FAX 042-342-7250

曜日＼診療時間	午前9:00～11:30	午後1:30～4:30	夜間5:30～8:00
月	中野・原田・久保・齋藤 [訪問]高橋	中野・原田・久保・齋藤 [訪問]高橋	
火	高橋・松田・原田・久保 [訪問]齋藤・伊藤	松田・原田・高橋 12:30～3:30・久保(隔週) [訪問]齋藤・伊藤	中野・松田
水	中野・原田・久保(1・3・5) [訪問]久保(2・4)	中野・原田・久保 (1・2・4は休診)	
木	原田・高橋 松田(1・3・5) [訪問]中野	12:30～3:30 高橋・松田・久保 [訪問]中野・原田	久保 松田
金	中野・久保(1・4)・原田(1・3) 会沢(2・4・5)・伊藤 [訪問]桐原・久保(2・3)・原田(2・4)	会沢(2・4・5)・中野 久保・伊藤・原田(1・3) [訪問]桐原・原田(2・4)	
土	原田・会沢・久保 (上記各週交互)伊藤(毎週) [訪問]桐原・中野(隔週)	原田・会沢・久保 (上記各週交互)伊藤(毎週) [訪問]桐原・中野(隔週)	

- 診療は予約制です。電話でお申し込みください。
- 急患は随時受け付けています。

医療、看護、介護のご相談はお気軽に

介護事業所	北多摩訪問看護ステーション	tel.042-491-1255／fax.042-496-7004
	北多摩クリニックケアプランセンターきずな	tel.042-496-7815／fax.042-496-7816
	訪問看護ステーション泉	tel.042-346-1661／fax.042-346-1668
	訪問看護ステーション泉居宅介護支援事業所	tel.042-348-8534／fax.042-344-7155
	かるがも訪問看護ステーション	tel.042-393-6518／fax.042-393-6554
	かるがも訪問看護ステーション居宅介護支援事業所	tel.042-390-8781／fax.042-396-9021
	ヘルパーステーションこだま	tel.042-346-1400／fax.042-346-1405
	ヘルパーステーション虹(東村山)	tel.042-399-0720／fax.042-399-0721
	グループホーム虹の家	tel.042-496-7720／fax.042-492-8811
生協事務所	西都保健生活協同組合	tel.042-493-6129／fax.042-493-6155
	小平協議会	tel.042-346-1441／fax.042-346-1466
	清瀬東支部	tel & fax.042-495-4872
	清瀬西支部	tel.042-496-0302
	東村山支部	tel.042-395-5786
	東久留米の3支部	tel & fax.042-470-0722
	西東京支部	tel & fax.042-465-3721
協力	NPO法人 西都虹の会	tel.042-493-6129／fax.042-493-6155
	デイサービス なないろ	tel.042-497-8390／fax.042-497-8391
	NPO法人 ぶなの樹会	tel & fax.042-495-2700
	NPO法人 第二こだま	tel & fax.042-343-0456

北多摩生協診療所 東村山

〒189-0014
東村山市本町4-2-32
電話 042-393-5903
FAX 042-395-5612

曜日＼診療時間	午前9:00～12:00	午後2:00～4:30	夜間6:00～7:30
月	徐(内)	鈴木(神経内科) 訪問診療	
火	片山(内) 訪問診療		
水	太田(内科)	太田(糖尿) 訪問診療	
木	徐(内・消化器) 三谷(糖尿)	吉田(内科・循環器) 松井(内・神経内科)	吉田(内科・循環器)
金	徐(内) 訪問診療	古谷(内・呼吸器) 訪問診療	
土	星(内・呼吸器2) 赤羽(内・呼吸器4) 松井(内・神1・3・5)		

- 受付時間 午前8:40～／午後1:30～／夜間5:30～
- 禁煙外来、エコー検査も行っています。
- 訪問診療新規受付中! ご相談ください。
- 発熱、せき症状がある場合は必ず事前に電話を！

北多摩クリニック 清瀬

〒204-0013
清瀬市上清戸2-1-41
電話 042-496-7760
FAX 042-496-7761

曜日＼診療時間	午前9:00～12:00	午後4:00～6:00	訪問診療
月	保坂(内)		保坂
火	保坂(内)		保坂 歯科訪問診療
水	保坂(内)		保坂
木	小島(内)	保坂(内)	保坂
金	保坂(内)		保坂 歯科訪問診療
土	保坂(内)		

- 受付時間は診療開始の10分前からです。
- エコー検査を行っています。
- 各種健診・土建健診は診療時間内に行っています。
- 特定・高齢者健診6月より実施中。ご予約はお早めに。

清瀬診療所 清瀬

〒204-0021
清瀬市元町1-13-27
電話 042-493-2727
FAX 042-493-2751

曜日＼診療時間	午前9:00～12:00	午後2:00～4:30	夜間5:30～7:30
月	穂刈(内)		
火	大亀(内) 相引(内)	大亀(内)	大亀(内) (17:30～19:30)
水	穂刈(内) 内視鏡検査	大亀(内・予約)	
木	大道寺(内) 阿部(健・内)	桑木(循・予約) 阿部(内・更年期)	
金	大亀(内) 伊藤(内・予約のみ) 内視鏡検査	伊藤(内)	大亀(内) (17:00～19:00)
土	伊藤(内) (受付は11:30まで)		

- 各種健診、人間ドック、エコー検査、内視鏡検査実施中(予約制)
- 健康相談、栄養相談を行っています。
- 更年期症状・もの忘れ、ご相談ください。
- 訪問診療を行っています(火・水・木・金)