

= 病院の理念 =

人間の尊厳と患者の権利を守り、安全・安心の医療、差別のない医療、納得の医療を患者様や地域の方々とともに目指します。

東葛の健康

№ 496 2025年
〔毎月5日発行〕 12月号
定価 1部20円

発行 東京勤労者医療会東葛病院
院長 潟砂一光

〒270-0153 千葉県流山市中102-1
TEL 04 (7159) 1011㈹
FAX 04 (7158) 9202

<http://www.tokatsu-hp.com/services/out/organization/>

とうかつ健康まつりで
演奏することになった！

東葛の医療 通所リハ



【ボーカル&ギーボード】今回の主役、利用者Yさん。毎朝6時起きてラジオ体操を欠かさない。通所リハでは1km以上の歩行練習も行うりハビリ熱心な利用者様。以前の趣味はスノーボードやバンド演奏(ギター担当)ライブにも出演経験があり)しかし楽器は全て処分してしまったとのこと。お酒はBARでたしなんでいたらしく。【タンバリン】縁の下の力持ち理学療法士小池さん。異動して

通所リハの役割とは?
通所リハのリハビリとは?
身体機能の維持、回復はもろんだが、大前提として「自己肯定感や、自信を回復する助けになる」と

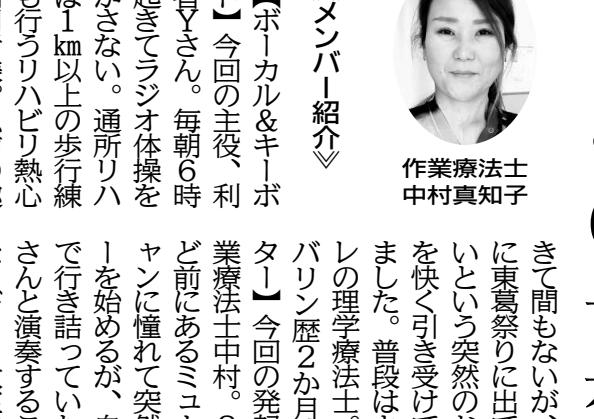
か、私がギターを演奏するから一緒にどうですか」と話しているうちに、「キーボードならでいい。左手だけだから」と、「左手だけでもいいじゃない」と一緒にやりましょう

『Yさんには、東葛祭りで、ふと思いついたのが、あれかと出てみますか?』と話したのは8月頃でした。Yさんから

味がある」とをマさん
が教えてくれました。
この意味に強く惹かれ
この曲はこの意味もセ
ットで絶対演奏したい
と思いました。そして
みんなが知つていて樂
しめそうな曲“もとも

す！

ハの仕事だから、花束を用意してくれた利用者様、実行委員のみなさん、盛り上げてください。お客様方、皆様ありがとうございました。



年の初頭。いつものようにYさんと色々話しながらの歩行練習中、「また楽器を始めたらどうか」と提案しました。しかし元ギタリストであり今は右手が不自由な状態でギターを弾くことは困難。「無理だよ」と言われたと記憶しています。どうだよね…。片手で弾けるギターもあるようですが簡単に準備できてしまうにありませんでした。それから、「では



ブランダはテンポがはずれやすくて3人がぴったり合うのにかなり苦労しました。でも演奏できたら絶対聞いてくれる人も楽しいだろう。との思いのもと練習をしました。が、とうとう微妙な完成度ではありました。でもいいんです！

素敵な団扇を作つて
観に来てくれた通所リ
ハの仲間たち、花束を
用意してくれた利用者
様、実行委員のみなさ
ん、盛り上げてくださ
ったお客様方、皆様あ
りがとうございました。
た。
Yさんは今オリジナ
ル曲の作成にも取り組
んでいます。
私もYさんのおかげ
でギターが少し上達し
たし、舞台で演奏する
という貴重な体験がで
きて楽しかつたです。

臘 說 哭

師走に入り、朝晩の冷え込みがぐっと増してきました▼日中との気温差が大きいこの時期は、体も心も揺らぎやすくなります▼いつの間にか肩や首に力が入り、呼吸は浅くなり、風邪もひきやすくなりがちです▼そんなときこそ、意識して深呼吸をしてみましょう▼ゆっくり息を吸い、長めに吐き出すたび、余計な緊張が少しずつほどけていきます▼温かい飲み物でのどを潤し、湯船で体を温めることも忘れずに▼湯気を包まれながら、今日一日の出来事を「よく頑張った」とそつとねぎらってみてください▼季節の変化は「少し休みなさい」という体からのサインなのかもしれません▼あわただしい十一月だからこそ、予定を詰め込みすぎず、無理をせずに早めに休み、ひと息つく時間を大切にしたいのです▼短い時間でも、好きな音楽を聴いたり、窓の外の冬空を眺めたりするだけで、心はふつと軽くなります▼心の栄養になります。その小さな余白が、次の一步を支える力になってくれるはずです。

栄養だより

管理栄養士 関根玲依



一年のうち、太陽の出る時間が最も長いとされている冬至。2025年の冬至は12月22日だそうです。

私は冬至の日は、「明日から日が長くなる」と思うと、ちょっとワクワクした気持ちになります。



おせち料理は、新しい年の幸運を願う日本の伝統的な祝い料理です。その一品一品には古くから人々の願いが込められています。黒豆は「まめに働き、まめに暮らす」、数の子は「子孫繁栄」、田作り(ごまめ)は「豊作祈願」を表します。紅白かまぼこは「門出」を祝い、伊達巻は「文化の発展」を願うもの。昆布巻きは「よづぶ」と通じて家庭の笑顔を祈り、海老は腰が曲がるまで「元気に長生き

地域ごとのおせち文化

おせち料理は、新しく年の幸運を願う日本の伝統的な祝い料理です。その一品一品には古くから人々の願いが込められています。黒豆は「まめに働き、まめに暮らす」、数の子は「子孫繁栄」、田作り(ごまめ)は「豊作祈願」を表します。紅白かまぼこは「門出」を願うもの。昆布巻きは「よづぶ」と通じて家庭の笑顔を祈り、海老は腰が曲がるまで「元気に長生き

つんとした冷たい空気を感じ、すっかり冬の訪れを感じますね。朝起きて、お布団から出たくない気持ちになつきました。

一年のうち、太陽の出る時間が最も短く、夜の時間が最も長いとされている冬至。2025年の冬至は12月22日だそうです。

私は冬至の日は、「明日から日が長くなる」と思うと、ちょっとワクワクした気持ちになります。

冬至は、厳しい寒さを乗り切るために「健康

を祈る日」として、ゆず湯に入ることやかぼちゃを食べるなどの伝統的な習慣があります。

かぼちゃは、栄養価が高いので丈夫な体づくりに良いとされることは、かぼちゃ(南瓜)※なんきんは、冬至に「ん」がつくものを食べる

と運びこめると縁起を

せんか。寒い冬を元気に乗り切りましょう。今年も子育てコラムを読んでいただきありがとうございました。

みなさま、よろしくお迎えください。

ゆず湯とかぼちゃ(南瓜)

おひさま保育園
保育士 村越ルミ

我が家での冬至は、出来にちなんで、ゆず湯に入ることやかぼ

り、かぼちゃのお料理を食べています。定番のかぼちゃ料理は、かぼちゃシチュー・かぼ

ちゃん・かぼちゃんプリン・かぼちゃん豆煮です。

ぜひ、ゆずやかぼ

やに触れ、昔の人の知恵や習わしを伝えながら思い出を楽しんでみま

せんか。寒い冬を元気に乗り切りましょう。今年も子育てコラムを読んでいただきありがとうございました。

みなさま、よろしくお迎えください。

子育て応援コラム

きつしんべいひーず

Kids'n Baby's



連載シリーズ

122

つんとした冷たい空気を感じ、すっかり冬の訪れを感じますね。朝起きて、お布団から出たくない気持ちになつきました。

一年のうち、太陽の出る時間が最も短く、夜の時間が最も長いとされている冬至。2025年の冬至は12月22日だそうです。

私は冬至の日は、「明日から日が長くなる」と思うと、ちょっとワクワクした気持ちになります。

冬至は、厳しい寒さを乗り切るために「健康

を祈る日」として、ゆず湯に入ることやかぼちゃんを食べるなどの伝統的な習慣があります。

かぼちゃんは、栄養価が高いので丈夫な体づくりに良いとされることは、かぼちゃん(南瓜)※なんきんは、冬至に「ん」がつくものを食べる

と運びこめると縁起を

せんか。寒い冬を元気に乗り切りましょう。今年も子育てコラムを読んでいただきありがとうございました。

みなさま、よろしくお迎えください。

東葛病院で誕生した赤ちゃん



私たち夫婦は東葛病院さんの友の会に入会しておられました。毎月の新聞を楽しみに見ていました。今月の赤ちゃんのコーナーでは、いつか妊娠してこちらの病院で出産したら、私たちも掲載しても嬉しいのかな?と話していました。

昔から通っていた病院で産むことが出来とても嬉しかったのと安心感が違いました。

担当している看護師・助産師さんのおかげで無事に産

事を何でも教えて下さ

ることで、先生、い

つも優しく

教えて下さ

ることで

受療権を守ろう

どんとこい 入退院支援課

いよいよ
冬本番
始まります
この季節は
病院へお入り
される方が
多くなって
きます。この
季節は、病院
へお入りする
方が多くな
っています。

この季節は、病院
へお入りする
方が多くな
っています。

この季節は、病院
へお入りする
方が多くな
っています。

この季節は、病院
へお入りする
方が多くな
っています。

この季節は、病院
へお入りする
方が多くな
っています。

地域とともに支える病院

入退院支援課 菅野美希

この季節は、病院
へお入りする
方が多くな
っています。

Dr.依理の 折々の記

いま政府与党は、「医療費削減をしなくてはいけない」。また、医療費の自己負担について「高齢者が優遇されているから、窓口負担を増やしていくべきだ」という主張があります。

しかし、実際に診療の場面にいると窓口負担が増やされれば、具合が悪くても、病院にかかれないと高齢者が増えてしまうと思っています。年金で何とか生

活している人が多く、窓口負担が原則2割、3割と上げられてしまえば、「具合が悪くて

多くなり、漠然と「高齢者が優遇されているからその負担を上げる必要がある」という議論は、結局国民の負担を増やすことになるだけでしょう。

日本の社会保険費は、国際的に見て日本よりも大切だと実感しています。「お金がない人は医療にかけない」。では時代の流れの逆行でしょう。

日本の社会保険費は、スなどと比べて実際に高齢化率が低いドイツ、フランス、イギリスなどは抑えられています。しかし、日本の社会保険費は、本にしてしまえば、年収もなかなか増えない日本にしてしまっても、人はすべて老いるわけで、老後に備えてたくさん貯金をしておけば、支払えなければいけない日

も病院に行かず、我慢する」となってしま

う。その結果、より重症になってから病院を受診することが目に見えています。

また、医療費を親世代が支払えなければ、子供が負担することが多くなり、漠然と「高齢者が優遇されているからその負担を上げる必要がある」という議論は、結局国民の負担を増やすことになるだけでしょう。

日本の社会保険費は、本にしてしまえば、年収もなかなか増えない日本にして暮らしていける制度はないでしょうか?

「若い人のために」と

いうボーズをとつて、も、人はすべて老いる

す。豊かさとは、歳を

気にかからず、安心して暮らしていける制度はないでしょうか?

「若い人のために」と

いうボーズをとつて、も、人はすべて老いる

【東葛病院】24時間救急受け付けます

東葛病院のホームページからも診療体制をご覧いただけます

東葛病院 クリック

☎ 代表 04-7159-1011

■ おかげまちがいにご注意下さい

病院 1 階	小児科	月	火	水	木	金	土
		午前	武政 小林(浩)	武政 宮本 樋渡(友) (予約兼)前田②	葉山 多村(10日代診)	武政(18日休診) 早矢仕	武政(19日休診) 佐藤 友利
内 科	総合診療科	午後	武政 高橋 小林(浩) (予約)予防接種	武政 樋渡(友) (予約兼)前田② (予約)乳児健診	高①②④ 葉山①②④ 多村①②④(10日代診) (予約)予防接種	武政(18日休診) 高橋 早矢仕 (予約)乳児健診	武政※不定期(19日休診) 樋渡(光)(5日代診) 佐藤 (予約)予防接種
		午前	下井上(均) 小川 滝口 秋山 (予約)岡部	栄原 大荷 稲葉 滝口 中村(高)	栄原 小川 射場 村上 平田	下坪内 香丸 松村	栄原 家崎 滝口 射場 酒寄
病 院 2 階 外 来	血液内科 (予約のみ)	午前		安田(彩)			
		午後					
内 科	糖尿病内科 (予約のみ)	午前			入江①③		
		午後			入江②④ 小野崎		
病 院 2 階 外 来	循環器内科 (予約のみ)	午前			樺村		
		午後	秋山(ベースメーカー①③)				
内 科	消化器内科 (予約のみ)	午前		藤原	藤原		
		午後	小川				
病 院 2 階 外 来	腎臓内科 (予約のみ)	午前	野崎 小野崎		唐川②④	野崎	
		午後			唐川②④		
内 科	呼吸器内科 (予約のみ)	午前		荒井	佐藤(良)	松永	松永②
		午後					
病 院 2 階 外 来	膠原病科 (予約のみ)	午前				野澤② 原田(広)③	
		午後					
病 院 2 階 外 来	皮膚科	午前	川瀬	岩井		大西	
		午後	川瀬	岩井		大西	
病 院 2 階 外 来	外 科	午前	濱砂 (処置)当番医師 (乳腺外来) 甲斐崎②③	椎名 (処置)当番医師	岸野 (処置)当番医師	五日市 (処置)当番医師 (乳腺外来) 甲斐崎①③	サンストス(5日休診) (処置)当番医師
		午後	〈乳腺外来〉 甲斐崎	継	根末①②④ 〈外国人外来〉 サンストス①② 〈乳腺外来〉甲斐崎②④		〈乳腺外来〉 甲斐崎
病 院 2 階 外 来	呼吸器科 (予約のみ)	午前	川村④	川村①③	川村①	川村②④	
		午後					
病 院 2 階 外 来	脳神経外科 (予約のみ)	午前		熊井(15時30分から)			
		午後					
病 院 2 階 外 来	泌尿器科	午前	小澤	小澤	非常勤医師	小澤	小澤 金村
		午後	小澤 (予約外は15時まで)	小澤 (予約外は15時まで)	非常勤医師(予約 外は15時まで)		小澤(予約のみ)
病 院 2 階 外 来	精神神経科 (予約のみ)	午前	大谷	大谷	大谷 篠原	牧田	大谷
		午後	大谷	大谷		牧田	大谷(15時30分まで)
病 院 2 階 外 来	整形外科 (予約のみ)	午前	竹下 熊埜御堂	児玉 城越	種子島 小林(天)	金子(雅) 宮田	廣瀬 荒川 大島④
		午後					早川 有野②⑤ 大野(久)①④ 橋倉③ 浅井① 岡田④
病 院 2 階 外 来	緩和ケア科 (予約のみ)	午前 (再診)	木下	木下		東	江頭
		午後 (新患)	木下	木下	東	木下	江頭
病 院 2 階 外 来	麻酔科 (予約のみ)	午前					北村(治)
		午後					
病 院 2 階 外 来	眼科 (予約のみ)	午前	安田(綾)	安田(綾)	安田(綾)	安田(綾)(12日休診)	安田(綾)①③
		午後	安田(綾)	安田(綾)		安田(綾)(5以外)(12日休診)	
病 院 2 階 外 来	産婦人科 (予約のみ)	午前	田島③	根本 妊婦健診	岡野 佐藤①③ 妊婦健診 (出生前検査外来) 根本③	川島 非常勤医師①③ 島内(予約外) 妊婦健診	川口 妊婦健診
		午後	根本 妊婦健診	島内 産婦健診 妊婦健診	岡野 島内①③ 妊婦健診 (出生前検査外来) 根本②④	川島 産婦健診 妊婦健診	根本 島内 妊婦健診 岡野②

【東葛病院付属流山セントラルパーク駅前診療所診療体制】☎ 04-7157-0100 ☎ 予約専用04-7157-0102

駅前診療所 わかばビル 4階	内科 (予約のみ)	午前	予 約	祖父江 大塚 鈴江 三宅 大野(15日休診) 兵動	井上 中村(綾) 久保(16日休診) 岩城 高橋(徳) 兵動	入江 千葉 山本(陽) 渡邊(尚)②④ 古村①③ 坪内 平田 千葉	北村(依) 山口(俊) 松田(ひ)②④ 伊東 中谷	入江 小原(信) 矢野 海老名 松田(ひ)	各務 神田(一) 非常勤医師②③ 小川 菊池①③ 二山②④
		午後	予 約	祖父江 黒田 大野(15日休診) 大塚②④ 兵動	荒井 高橋(徳) 瀬理 岩城 兵動	山本(陽) 小川 坪内 平田 千葉	唐川①③ 神田(一) 伊東 佐藤(良)	近藤 海老名 高山 名越	小原(信) 黒岩 海老名 高山 名越
午前	予 約	山口(俊)①②④							
午後	予 約	9:00~11:30	○	○	○	○	○	○	○
夜間	予 約	12:00~16:30	○	○	○	○	○	○	○
午後	予 約	17:00~19:00	○						

わかば ビル 4階	内科 (予約制)	受付時間		月	火	水	木	金	土
		午前	午後	休診	善利	戸倉	久保	戸倉	戸倉②④
		9:00~11:30	○	○	○	○	○	○	○
		12:00~16:30	○	○	○	○	○	○	○
		17:00~19:00	○						

※東葛歯科はわかばビルのエレベーターで直接4階においてください。受付時間を夜7時まで延ばす曜日を増やしました。

【東葛病院付属診療所診療体制】☎ 04-7158-7710

2025年12月

診療体制

受付のご案内

- *初診の方は病院総合受付においてください。
- *予約、予約外を問わず、診察券をお持ちの方はすべて受付機を通してください。
- *毎月保険証確認がされないと、受付機で受け付けてできません。その時はお手数ですが受付カウンターにお申出ください。
- *受付は1階で行います。
- *保険証は受付時に確認させていただきます。
- *受診の際は必ずお薬手帳をお持ちください。
- *小児科受診の際は必ず母子手帳・お薬手帳をお持ちください。

東葛病院の受付時間

受付時間	診療開始時間
午前8:30~11:30	午前9:00
午後1:00~3:45	午後1:30

祝日は、休診です

※受付時間・診察時間は科によって異なる場合があります。

発熱(成人)のある方の受診について

院内感染対策のため、発熱のある患者様は正面玄関から入らず【時間外入口】からお入りいただき、【救急総合診療センター⑪】で受付してください。

なお、なるべく午前中にご受診いただきますようご協力ををお願いいたします。

〈受付時間〉月曜日～金曜日

午前8:30～11:30／午後1:00～3:45

※上記時間帯以外は、原則コロナ・インフルエンザ検査は行いません。

東葛病院・外来予約のご案内