

聖隷袋井市民病院の今が分かる情報満載



コスモス便り



病院理念「私たちは、患者と同じ視線を持ち、
地域に信頼される病院を目指して歩み続けます」

2階リハビリテーション室

9月より西館5階コスモス病棟スタートに伴い、
リハビリテーション室も西館2階に移動しました。
高齢者に対する新規機器類を導入し、より快適
な空間の中でさらに利用者に適したリハビリテ
ーションを提供していきます。

リハビリテーション情報

第5弾 簡単に行えるリハビリエクササイズ

今回紹介するのは、クアドセッティングと呼ばれる運動で、膝関節上部
についている大腿四頭筋を強化するための運動です。クアドセッティング
は簡単に大腿四頭筋を強化することができ、変形性膝関節症の方に推奨
される運動です。運動方法は膝関節の下方にタオルを置き、タオルを押し
潰すように力を入れます。膝の血が上方に移動し、膝関節上部の大腿四
頭筋が働くのを感じることが出来ると思います。大腿四頭筋は膝関節の
安定性に影響し、立ち上がり・歩行動作の安定性向上や除痛効果も期待
することが出来ます。

膝関節の痛みやその他気になる症状、質問等ありましたら、当院整形
外科受診やリハビリスタッフにご相談ください。

「大腿四頭筋の運動～クアドセッティング～」

運動効果 立位・歩行時の痛みの軽減や安定化

回数 10～20回 セット 一日2～3セット



職場紹介 5階コスモス病棟(療養病棟)

コスモス病棟は、9月1日に療養病棟としてスタートしました。
看護師9名、介護福祉士6名、看護助手3名体制で、急性
期治療が終了した後、長期に渡り医療的支援が必要な患者
さんに対して、ケアに重点をおいて接しています。

皆で力を合わせ、入院生活が快適に送れるように、また、
ご家庭や施設で生活を送るための支援ができるよう努力
しています。

患者さんと、面会に来られたご家族の笑顔が私たちの
生きがいです。

受付時間	午前8:30～午前11:00まで 受付終了後も随時ご相談ください
診療時間	午前9:00～午後5:00まで
休診日	土曜日・日曜日・祝日・年末年始

お問い合わせ
TEL.0538-41-2777
〒437-0061 静岡県袋井市久能2515番地の1



外来診療について

紹介状がなくても受診可能ですが、お薬手帳などをなるべくお持ちください。



インフルエンザにご用心!! PART 2

今回は、【インフルエンザから身を守るために】
【ほかのひとにうつさないために】の2つをお話します。



インフルエンザから身を守るために

①正しい手洗い

私たちは毎日、様々なものに触れていますが、それらに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。ウイルスの体内侵入を防ぐため、外出先から帰宅時や調理の前後、食事前など石けんを使ってこまめに手を洗いましょう。

②ふだんの健康管理

インフルエンザは免疫力が弱っていると、感染しやすくなりますし、感染したときに症状が重くなってしまうおそれがあります。ふだんから、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。

③予防接種を受ける

予防接種（ワクチン）は、インフルエンザが発症する可能性を減らし、もし発症しても重い症状になるのを防ぐ効果があります。
※ワクチンを打っていてもインフルエンザにかかる場合があります。

④適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度（50%～60%）を保つことも効果的です。

⑤人混みや繁華街への外出を控える

インフルエンザが流行してきたら、不要不急のときはなるべく、人混みや繁華街への外出を控えましょう。

ほかのひとにうつさないために

熱が下がっても、インフルエンザウイルスは体内に残っています。周囲の人への感染を防ぐため、熱が下がった後も、数日は学校や職場などに行かないようにし、自宅療養することが望ましいでしょう。また、次のようなことにも気をつけてください。

①咳エチケット

くしゃみや咳が出るときは、飛沫にウイルスを含んでいるかもしれないのでマスクをする等、咳エチケットを心がけましょう。

②人混みや繁華街への外出を控える

熱が下がっても数日間は、インフルエンザウイルスが体内に残っていますので、周りの人にうつさないように、不要不急のときは、なるべく人混みや繁華街への外出は控えましょう。

「インフルエンザワクチン予防接種」のご案内

- 接種対象者** 16歳以上（高校生以上）の方
- 接種期間** 2014年11月4日（水）～2015年1月30日（金）
上記期間の月・水・金曜日 13:30～14:30
- 申込方法** 予約制とさせていただきます。
直接当院までお越しになり申込む場合は、初再診受付までお越しください。
電話で申込む場合は、事務課医事係TEL0538-41-2777までご連絡ください。
※ワクチンが無くなり次第、受付を終了します。

接種料金 一般の方 **4,320円**（税込）
高齢者等の対象者（接種当日65歳以上の方）で袋井市に住民票がある方
自己負担 **1,000円**（税込）

その他 高齢者等の対象者（接種当日65歳以上の方）袋井市以外に住民票がある方で、接種を希望される方は、事務課医事係TEL0538-41-2777までお問い合わせください。

外来医師担当表

受付時間 午前8:30～午前11:00まで 診療時間 午前9:00～午後5:00まで

診療科	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	
脳神経外科	午前	宮本	宮本	宮本	宮本	原野
	午後	午後1～3時	午後1～3時	午後1～3時		
	午後	宮本	宮本	宮本	宮本 予約制	原野 予約制
内科	午前	岡田	岡田	原野	岡田	岡田
	午後		小出 心臓血管外来 第1・3週 予約制		宮本後 膠原病 リウマチ外来 第1・3週 10:00開始	堀尾
	午後				渡邊 心臓血管外来 第2・4週 予約制	
整形外科	午前	二橋	二橋	二橋	二橋	二橋
	午後	午後1～3時	午後1～3時	午後1～3時	午後1～3時	
	午後	二橋	二橋	二橋	二橋	
放射線科	午後		中村 紹介予約制			

※午後受付時間は、担当医休診により変更する場合がございます。予めご了承ください。

事業団理念

キリスト教精神に基づく「隣人愛」



聖隷福祉事業団について

聖隷福祉事業団は、結核が死にいたる病として恐れられていた昭和初期の時代に、ひとりの結核を患う青年をお世話することから始まりました。創立以来、「人」と「地域」への幸せを第一に考え、患者本位の医療に取り組んで参りました。この袋井の地でも、今まで育んできた聖隷精神を受け継ぎ、病院理念でも表現してきました通り、「私たちは患者と同じ視線を持ち、地域の皆様に貢献できる病院を目指して参ります。

アクセス

- バスご利用の場合
 - 袋井駅前バスターミナルから
1番のりば/秋葉中遠線 可程の杜線
「市民病院前」下車（乗車時間約15分）
- お車でお越しの場合
 - 東名袋井インターから約5分
 - 東名掛川インターから約15分

聖隷袋井市民病院
〒437-0061
静岡県袋井市久能2515番地の1
TEL.0538-41-2777
FAX.0538-41-2813

