

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』

防災訓練風景

袋井市職員の方や病院職員が参加し防災訓練が行われました。

今回は、静岡県西部で震度7の地震が発生したとの想定のもと、地震発生時に的確な初動活動ができること、設備・人的被害状況を災害対策本部へ正確に報告できること、災害対策本部が院内の状況を把握し、的確な指示を出すことができることを目的として訓練を行いました。

また、エアストレッチャーの使用方法についても説明を受け、使用訓練を行いました。

リハビリテーション情報

第9弾 簡単に行えるリハビリエクササイズ

座った姿勢でボールや枕などを膝～もの辺りで挟み、3～5秒押し潰します。ももの内側の筋肉に疲労感があれば、正しく筋肉が働いている証です。股関節内転筋は立ち上がりを安定させる作用があり、立ち上がり不安定な方に有用とされています。その他にも立位・歩行時の安定性を補助する筋肉でもあり、日常生活を過ごす上で重要な筋肉です。

1日の生活の中で座っている合間に、短時間でも内転筋トレーニングをいかがでしよう！

ご不明な点があればお気軽に当院リハビリにお声かけください。

「股関節内転筋強化運動」

運動効果 立ち上がり・歩行時の安定



繰り返し

回数 20回程(1セット)

セット 一日3～5セット

- ①ボールや枕などを膝からももで挟み
- ②3～5秒押し潰す



クリスマス会の様子

5階レクリエーション

5階コスモス病棟では、看護師・看護助手・介護福祉士・リハビリスタッフで毎月1回レクリエーションを実施しています。

レクリエーションを通して、楽しみながら身体機能・精神機能の維持向上が出来るようになって行っています。また、他の患者さんと交流をすることで笑顔や会話が増え、療養生活を楽しく過ごすことができます。

患者さんはもちろん、ご家族の方も一緒になって参加していただいております。季節に合わせたレクリエーションも企画しています。

今後も、みんなで楽しめるレクリエーションを行い、快適な療養生活が過ごせるよう取り組んでいきたいと思っております。

受付時間

午前8:30～午前11:00まで / 午後1:00～午後2:30まで

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

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

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。



トピックス 春です!! 体を動かしてみませんか?

暖かくなり体を動かしやすい季節となりました。この機会に健康で過ごすために有酸素運動を始めませんか? 運動には、大きく分けて2つの種類があります。重量挙げのような筋力トレーニングや短距離走などの無酸素運動とウォーキングや自転車、水泳、ランニングなどの有酸素運動です。



有酸素運動をするとこんな効果があります

- ①心肺機能の向上
- ②骨を強くし、骨粗鬆症を予防
- ③基礎代謝が上がり、冷え性改善・肥満解消
- ④ストレス解消... などなど

糖や脂肪を燃焼させるためには、有酸素運動が推奨されています。有酸素運動は、糖尿病の運動療法としても利用されており、血中の糖質をエネルギーとして使うため、血糖値を下げるすることができます。また、開始して20分あたりから、脂肪燃焼が始まります。これにより、血中の余分な中性脂肪や悪玉コレステロール、体脂肪を減少させ、生活習慣病の予防やダイエット効果が得られます。さらに、心肺機能を高め、毛細血管を増加させる効果もあります。代謝を上げ、酸素や栄養を効率良く身体のすみずみまで運搬することにより、冷え性の改善や美肌効果が得られます。

有酸素運動には、まだまだ嬉しい効果がたくさんあります!

ポイントは、20分以上持続して行い、週3~4回行うことです。無理せず出来ることから始めて、楽しみながら長く続けることを目標に取り組みましょう。

外来医師担当表

受付時間 午前受付/午前8:30~午前11:00まで
午後受付/午後1:00~午後2:30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 | 宮本 | 宮本 | 宮本 | 宮本 予約制 | 原野 予約制 |
| 内科 | 午前 | 岡田 | 岡田 心臓血管外来 第1・3週 予約制 | 原野 | 岡田 心臓血管外来 第2・4週 予約制 | 岡田 堀尾 10:00開始 |
| | 午後 | 原野 認知症外来 予約制 | | 原野 | | 岡田 堀尾 |
| 整形外科 | 午前 | 二橋 | 二橋 | 二橋 | 二橋 | 二橋 |
| | 午後 | 二橋 | 二橋 | 二橋 | 二橋 | |
| 放射線科 | | 中村 紹介予約制 | | | | |

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

2016年度 病棟拡張につき 看護師募集!

私達と一緒に新しい病院を作りませんか?

- ・満足できる福利厚生!
- ・医療見舞金制度があります!
- ・育児休暇を最長3年取得できます!
- ・充実した研修制度!

当院の特色や看護師として働くメリット、給与・待遇・福利厚生等の詳細について、お気軽にお問合せください。尚、病院見学も随時受け付けております。ご連絡をお待ちしています。

お問合せ先 TEL.0538-41-2777 担当:事務課 山田

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・可陸の社線「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