

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

火災を想定し、実際に消火器、消火栓を使った訓練を行いました。また、患者搬送が速やかにできるよう搬送訓練も実施しました。



リハビリテーション情報

第13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、体をひねる運動で、脇腹にあたる腹斜筋を鍛えます。背筋を伸ばした姿勢から始め、**図1**のように肘と反対側の膝を近づけるように体をひねります。難しい方は、**図2**のように開始肢位から反対側の足首を触るように体をひねるだけでも同様の効果を得られます。腹斜筋は体をひねる・倒す際に働き、体の軸を安定させる筋です。軸が安定することで、姿勢がよくなり腰痛の予防にもなります。また、姿勢良く生活することは、体の各関節や内臓、血管など至る所への負担を軽減することにつながります。

腰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。

「腹斜筋の運動」

運動効果 **体軸・姿勢安定**

①椅子に背筋を伸ばして座ります。



左右交互に繰り返す



②肘と反対側の膝を近づけるように体をひねってください。



①の動作が難しい方は
②反対側の足首を触るように体をひねるだけでも同様の効果が得られます。

回数 **10~20回ずつ (1セット)**

セット **1日: 2~3セット**



しみず たかこ
清水 貴子

医師紹介

- 診療科 内科
- 出身地 長野県
- 診療内容の案内対象となる疾患等 内科全般。専門は神経内科です。
- ひとこと
まずは、袋井近辺の地名を覚えることから始めています。
どうぞよろしくお願いいたします。

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。



熱中症に注意をしましょう!

熱中症とは

室温や気温が高い中で作業や運動により、体内の水分や塩分などのバランスが崩れ、体温調節機能が働かなくなり、体温上昇・めまい・身体がだるい・ひどい時には痙攣や意識の異常など、様々な症状を引き起こす病気で。



高齢者の特徴

汗をかきにくい、暑さを感じにくいなど、体温を下げるための反応が鈍くなっており、自覚がなくても熱中症になる危険があります。

子どもの特徴

小さなお子さんは、地面の照り返しによって高温にさらされ、また、汗腺などが未熟で体温調節が十分行われないため熱中症になる危険があります。

熱中症予防のポイント

- 家の中でじっとしていても室温や湿度が高いために、熱中症になる場合があります。部屋の温度が28℃を超えないようにエアコンや扇風機を上手く使しましょう。
- のどが渇いたと感じたら必ず水分補給をしましょう。のどが渇いたと感じなくてもこまめに水分補給をしましょう。
- 外出の際は涼しい服装で日よけ対策も心掛けましょう。
- 栄養バランスのとれた食事や適度な運動で暑さに負けない身体づくりをしましょう。



熱中症の応急手当

- + 涼しい場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる。
- + エアコン・扇風機・うちわなどで風をあてて身体を冷やす。
- + 頭・脇の下・太ももの付け根などを冷やす。
- + 飲めるようであれば水分を取る。
- + 自力で水分を飲めない場合は病院に受診しましょう。
- + 意識がない場合は直ちに救急車を呼んでください。



熱中症は予防できる病気です。

暑い夏を元気に過ごすため、熱中症のことを知り、しっかり予防しましょう!

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 原野	宮本	原野
	受午後	午後1:00~ 午後2:30	午後1:00~ 午後2:30	午後1:00~ 午後2:30		
	午後	宮本	宮本	宮本 原野	宮本 予約制	原野 予約制
内科	午前	岡田	岡田/清水 交代制 *1	清水	岡田	岡田/清水 交代制
	受午後		小出 心血管外来 第1・3週 予約制		渡邊 心血管外来 第2・4週 予約制	堀尾 10:00開始
	午後	原野 認知症外来 予約制		清水		岡田/清水 交代制
整形外科	午前	二橋	二橋	二橋	二橋	二橋
	受午後	午後1:00~ 午後2:30	午後1:00~ 午後2:30			
	午後	二橋	二橋	二橋 予約制	二橋 予約制	
放射線科	午後		中村 紹介予約制			

*1...第1-3週 岡田 / 第2-4週 清水 ※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。

看護師就職見学会を開催します

日程

8月4日(火)・18日(火) こちら以外の日程でも対応します。

プログラム①

- 10:00 病院・看護部 概要説明
- 10:30 病棟見学 管理者が説明しながら院内を案内します。
- 11:00 終了予定

プログラム② (希望者のみ) ※プログラム①参加者が対象

- 11:00 病棟実習見学 白衣を着て実際に病棟スタッフに付き添い見学します。
- 12:00 昼食 (当院にてご用意します)
- 13:00 病棟実習見学 白衣を着て実際に病棟スタッフに付き添い見学します。
- 14:00 終了予定

お申込み先

TEL: 0538-41-2777

mail: fk-saiyou@sis.seirei.or.jp

「プログラム①のみ」又は「プログラム①②の両方を見学」のどちらかをお伝えください。

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 可哩の杜線
「市民病院前」下車(乗車時間約15分)
- お車で越越しの場合
 - 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

