

お知らせコーナー

一面会時間

平日…午後 3:00～午後 8:00
土・日・祝日…午前 10:00～午後 8:00

平成30年度 脳ドック 受付中

実施日：火・金の午後、予約制
受付期間：平成30年12月14日まで
料金：①富士市国民健康保険加入者 18,400円
②一般の方 50,000円

お問合せ・お申込み…

電話：0545-52-0780(代表)
受付時間：月曜日～金曜日 8時30分～17時まで
(土日祝日を除く)

禁煙外来のお知らせ

当院の禁煙外来は下記になります。予約の必要はありません。
月曜日(脳神経外科)：午後(受付時間午後1時～3時)
火曜日・水曜日(内科)：午後(受付時間午後1時～4時)
(ただし、担当医師が不在の時もあり、必ず病院に連絡してご確認下さい)
タバコを止めようと思っているのに、ご自分の意志ではなかなか止められない方は、ぜひ禁煙外来にお越し下さい。一緒に頑張ってみませんか。

求人情報

■[急募]医師 ■[急募]臨床検査技師 ■[急募]訪問看護師
■[急募]看護師 ■[急募]診療放射線技師 ■[急募]薬剤師

お問合せは総務課の清田・内田まで、
メールまたは電話で御願致します。
E-mail seireifuji@sis.seirei.or.jp
TEL 0545-52-0780(代)



法人理念 『隣人愛』

病院理念

私たちは、
人と人とのつながりを大切にし、
地域に貢献できる医療を目指します

◆交通アクセス

- ★東名富士I.Cより車で約10分
- ★新幹線新富士駅よりタクシーで約10分
- ★吉原中央(バス)駅より徒歩5分
- ★岳南鉄道吉原本町駅より徒歩3分



駐車場ののご案内

当院では、上記の専用駐車場を用意しております。
ご来院の際は係員の誘導に従って駐車して下さい。
駐車場は有料となっております、ご了承下さい。

日本医療機能評価機構認定病院

一般財団法人 恵愛会 聖隷富士病院

〒417-0026 富士市南町3番1号
TEL (0545) 52-0780(代) FAX (0545) 52-5837
http://www.seirei.or.jp/rel/fuji

訪問看護ステーション けいあい 訪問看護ステーション かみや
居宅介護支援事業所 けいあい 居宅介護支援事業所 かみや
〒417-0051 富士市吉原2丁目12-3 〒417-0821 富士市神谷592-3
TEL(0545) 54-2320 TEL(0545) 39-0808
FAX(0545) 54-2321 FAX(0545) 39-0810

聖隷富士病院 院外報

2018年8月1日発行
発行責任者：小里俊幸

恵愛だより

8月号
No.175

2年目研修



平成30年7月7日～8日、ウェルサンピア沼津にて「2年目研修」が開催されました。この研修は毎年、芙蓉協会(聖隷沼津病院・聖隷沼津健康診断センター)と合同で、医師を除く全職種の2年目職員を対象として行っています。

講義、演習を通じて、効果的なコミュニケーションのとり方や、チームで働く意義を学び、その後グループディスカッションを行いました。グループディスカッションのテーマは「職場の中で今考える事・感じる事」。新人の頃と比べて任せられる仕事も増えた2年目ならではの悩み、やりがいなど、日頃感じていることを存分に話し合い、それぞれが自分の抱えている問題にどう対処し行動していくかを考える機会となりました。

当院では他にも、入職1年目を対象とした「新人研修」や、職場のリーダー的役割を担う中堅職員のための「中堅研修」など、階層別の研修を行い、より質の高い医療人の育成に努めています。

〈文責：人材育成委員会〉

事業統合のご案内



このたび一般財団法人恵愛会 居宅介護支援事業所かみやは、9月1日をもちまして、同法人 居宅介護支援事業所けいあいと統合し、事務所を移転する運びとなりました。併設している訪問看護ステーションかみやは引き続き現在地にて皆様をサポートします。

病状観察や療養生活に不安のある方は勿論、その方に合わせた看護計画を立て、御本人・御家族が安心して暮らせるよう支援いたします。

自宅でもよりよく生活できるよう今後も充実したサービスと、迅速な対応を心掛けて参る所存でございます。

敬具

[8月31日まで]

一般財団法人恵愛会
居宅介護支援事業所かみや
富士市神谷592-3



[9月1日より]

一般財団法人恵愛会
居宅介護支援事業所けいあい
富士市吉原二丁目12-3

一般財団法人恵愛会 居宅介護支援事業所かみや
管理者 小林知子

《トピックス》

整形外科的「こわれないからだ」



整形外科を受診される方の多くは、腰や膝、首の痛みを訴えられます。時に重大な病気が隠れていることも稀にあります。そのほとんどが結局のところ「老化」のせいと言われてしまうことが多いようです。しかし「なんだ、老化か…」と思って諦めてはいませんか？そこで終わりですか？健康で明るいこれからを過ごしたいと思っている方なら「老化」と言われたことはむしろ幸運ではないでしょうか。これ以上「老化」をすすませないこと、また場合によっては若返ることさえ出来るかもしれないのですから。

そこで整形外科的こわれない(こわれにくい)からだです。必要なことは強くてしなやかなからだを作ることです。強い風でも倒れない柳の木のように、強さと同時にしなやかさが大事です。

そのための運動をすることが大切です。膝の悪い人は、膝周囲の筋肉を柔軟にするため下肢の筋肉を強くしましょう。そうすることで膝への負担が軽減し安定した歩行が可能になります。腰の悪い人は、腹筋・背筋などの体幹の筋肉をつけて、膝・股関節・骨盤・背骨の柔軟性をつけましょう。歩く姿勢が良くなり、起床時の腰痛が改善されます。筋力をつけるということは、これらの痛みの改善に対して確実に有効な手段です。しかし、やり方次第ではその痛みを増幅させてしまう可能性もあるので注意が必要です。悪くしないようなやり方で、ある程度の負荷をかけて行うことが必要です。

しなやかなからだは筋肉と関節の柔軟性をつけること、つまりストレッチ(柔軟体操)をすることです。



人体の265ともいわれる関節が調和・協調された状態で、歩く・前かがみで物を拾う・重い物を持つ・階段を降りるなどの動作を行う時、悪くなった膝や腰の関節への負担が減り、守られることで回復が望めるようになります。

硬くなってしまった関節や筋肉の柔軟性が増して円滑に動くことにより、日常のいろいろな動作に余裕が生まれ無理なく行えるようになります。

ストレッチはとても安全性が高く継続することで短期間である程度の効果が望めます。ゆっくりと限界まで動かして10秒程度その位置を保つようにします。筋力をつける運動ができにくい人はストレッチだけでも構いません。筋トレも大事ですが、ストレッチの方がより大事であると思います。

ただし、筋トレ・ストレッチは原則、毎日行うべきではありませんが、どうしても毎日が難しいという方は、少なくとも週3回は行うようにして下さい。時間も30分程度は必要です。毎日の日課の一つとして行って下さい。継続は力です。自分のからだのメンテナンスは自分で行うことです。きっと2ヶ月続けた時にはいろいろと良くなっていると思います。

ただ漫然と老いていく自分を眺めていることをやめましょう。努力をしているあなたは人として美しいと私は思います。



（文責：整形外科部長 上田 尚晃）

たかあき

各科外来担当医一覧表

2018年8月1日現在

受付時間 午前 8:00~午前11:30 (診察開始時刻 9:00) *一部の診療科を除く
午後 13:00~午後16:00 (診察開始時刻 14:00) *一部の診療科を除く

【休診日】
日曜・祝日・第1・3・5・土曜日

		月	火	水	木	金	土
内科	午前	芹澤 馬場(肝臓) 藤原(糖尿) 清水(診察9:30開始)	奥村 藤原(糖尿)	芹澤 (受付10:30まで) 内田 ※源馬(糖尿・内分泌)(診察10:00開始)	奥村 芹澤 藤原(糖尿)	奥村 芹澤 藤原(糖尿)	第2・第4交替制 ※※渡邊(アレルギー外来) ※※※平野
	午後	馬場(一般/肝臓) 清水(受付13:30まで)	馬場(一般/肝臓) 野村(呼吸器/禁煙外来)	奥村 野村(呼吸器/禁煙外来) 内田(CAPD外来)	内田	—	—

※源馬医師の診察は第2・4水曜日です。 ※※渡邊医師の診察は第4土曜日のみです。 ※※※平野医師の診察は偶数月の第4土曜日のみです。

		月	火	水	木	金	土
循環器科	午前	梅津(予約制) 富樫	梅津(予約制) 雨池	梅津 富樫	雨池	梅津(初診のみ) 雨池	※第2・第4 ※※第2・第4交替制
	午後	※※交替制	富樫 雨池	※※交替制 藤林 (不整脈外来・予約制)	※※交替制	※※交替制	—

※丹原医師(予約のみ)の診察です。 ※※梅津医師・富樫医師・雨池医師の交替制(初診・紹介患者のみ)です。

		月	火	水	木	金	土
外科	午前	小里	小里	小里	原	瀬戸口	※第2・第4交替制
	午後	—	小里	—	—	—	—

※第2土曜日は瀬戸口医師、第4土曜日は原医師の診察です。

		月	火	水	木	金	土
乳腺外来	午後	—	—	※交替制(予約制)	—	—	—

※芹澤医師・大澤医師・大石医師の交替制です。

		月	火	水	木	金	土
整形外科	午前	上田 布田	上田	福塚 大井	上田 福塚	上田(診察10:30開始) 福塚	第2・第4交替制
	午後	福塚(OA外来)(予約制)	—	—	—	—	—

整形外科午前の受付は、初診受付10時まで、再診受付11時までとなります。

		月	火	水	木	金	土
泌尿器科	午前	武井	武井	※武井	武井	武井	第2・第4(受付10:30まで)
	午後	—	武井(特殊外来)(予約制)	※武井(特殊外来)(予約制)	武井(特殊外来)(予約制)	武井(特殊外来)(予約制)	—

※毎月第2水曜日は終日休診です。

		月	火	水	木	金	土
脳神経外科	午前	嶋田	嶋田	嶋田(初診のみ) 物忘れ外来 ※脳ドック(予約制)	嶋田	嶋田	—
	午後	物忘れ外来(受付15:00まで) 禁煙外来(受付15:00まで)	—	嶋田(予約制)	※脳ドック(予約制)	—	—

※富士市脳ドック健診対象者のみ。

		月	火	水	木	金	土
眼科	午前	山本(受付11:00まで)	※交替制(受付10:30まで)	山本(受付11:00まで)	山本(受付11:00まで)	山本(受付11:00まで)	第2・第4(受付11:00まで)
	午後	山本(診察15:30開始)	—	山本(診察14:30開始)	山本(診察14:30開始)	—	—

※第1火曜日は池原医師、第2~5火曜日は山本医師

		月	火	水	木	金	土
小児科	午前	京極	京極	京極	京極	京極	第2・4(京極)
	午後	京極	※京極	京極	※京極	京極	—

※火・木曜午後の14時~15時は乳幼児健診・予防接種のみです。尚、予防接種はその他の時間帯でも受け付けています。 火・木曜日の受付時間は17時まで行ないます

		月	火	水	木	金	土
皮膚科	午前	島内 (受付10:00まで)	—	—	福地 (受付10:00まで)	久保田	—
	午後	—	—	—	—	久保田 (受付12:30~15:30)(診察13:00開始)	—