

2014理学療法の日「聖隷リハビリフェア」のお知らせ

「自分の運動機能を知りましょう！」

日時：7月12日(土)13時~16時
場所：聖隷佐倉市民病院6階ホール及び1階リハビリテーション室

日本理学療法士協会では、設立日の7月17日を「理学療法の日」と制定し、理学療法普及の為に理学療法に関する理解の促進を図っています。当院でも「理学療法の日」にちなみ、聖隷リハビリフェアを行います。申込不要・参加費無料でどなたでも参加できます。

当日のイベント内容(予定)

1. 理学療法士による運動講話

外部講師を招き、運動に関する講話を行います(3回講演)。
タイトル：平均年齢83.3歳 一人で元気に暮らせますか？
~フレイルってなんだろ？~

2. パソコンソフトを使用した動作解析

当院リハビリテーション室では、DARTFISH(ダートフィッシュ)というパソコンソフトを使い、歩行など日常的な動作を解析し、臨床でのリハビリプログラムや研究に役立てています。当日は、実際に歩行や立ち上がりなどの日常的な動作をビデオカメラで撮影し、DARTFISHを用いて解析します。

3. コロモ度テスト

★2ステップテスト



★立ち上がりテスト



写真のテストとコロモ25という質問紙を含めたものがコロモ度テストです。この3つテストの結果を同年代の平均と比べ、現在の自分の移動能力を確認するためのテストです。

4. その他各種運動パフォーマンスや無料相談など

●お問い合わせ

聖隷佐倉市民病院 総合企画室 ☎043-486-1151代

夏も快適に眠ろう

健診センター保健師 藤倉 裕子

暑くて体が疲れやすい夏は夜にくつりと眠って、脳と体の疲れをリセットしたいのですが、夏ならではの睡眠の悩みでお困りではありませんか？

悩み① 暑くてなかなか寝つけません…

深部体温が下がると眠くなるのですが、夏は気温や湿度が高いため深部体温が下がりにくいためです。

悩み② もっと長く寝たいのに、夏は早めに目が覚めてしまいます…

私たちの体内時計は日中に活動できる時間、つまり、日の長さによって睡眠時間を調整しています。だから、夏は睡眠時間が短くなるものなのです。

夏の快適な睡眠を導く為の8つのコツ

- ①就寝前にはエアコンなどで部屋の温度と湿度を調整する。
- ②後頭部、首筋、わきの下などを冷やしながら寝る。
- ③寝つけない時は、いったん起床から出る。
- ④眠ることを目的にお酒を飲まない。
- ⑤朝日を浴びて、3食しっかり食べる。
- ⑥日中、積極的に体を動かす。(熱中症に注意しましょう)
- ⑦睡眠直前に暑いお風呂に入らない。
- ⑧就寝前4時間はカフェインを多く含む飲み物を控える。

「夏は眠れない」という場合の多くは上記のコツを上手に利用したり、無理に眠ることはないと気持ちを切り替えることで解決できます。「眠れないことがつらい」「日中に疲れを感じたり、夜眠れるだろうか」と心配になる等の兆候があれば不眠症の可能性があるので医療機関を受診しましょう。

参考文献：今日の健康2011.8月号

栄養科通信

今話題のスーパーフルーツ アサイー

アサイーはアマゾンが原産のヤシ科の植物で、栄養価が非常に高いことで知られている話題のフルーツです。食物繊維、鉄分、カルシウム、他にもポリフェノールが豊富に含まれ、その栄養価の高さが「スーパーフルーツ」と呼ばれている起源となっています。

アサイーに含まれるポリフェノールには、眼精疲労や白内障などの眼病予防に効果があります。その含有量は同じくサイズのブルーベリーのおよそ18倍もあり、目の健康を維持したい方や長時間のデスクワーク等で目を酷使される方にはお勧めしたいフルーツです。強力な抗酸化作用もあり病気の原因になるといわれる活性酸素を除去し、老化やがんの予防効果にも期待が持てます。

アサイーはヨーグルトに混ぜたり、他の果物とミキサーにかけてジュースにしたりなど手軽に食べることができます。加工されたジュースもコンビニ等で販売されているのを見かけますが、最近では一部のスーパーなどで冷凍されたアサイーも売っています。

栄養バランスの良い食生活はもとより、アサイーを食生活に加えることで健康増進に一役買ってくれます。今回紹介するのはアサイーを使ったスムージーです。暑い夏にもピッタリですので、どうぞお試しください。

アサイースムージー レシピ(3杯分)

- 【材料】
- アサイー(冷凍パック).....50g
 - バナナ.....50g(約1/2本)
 - ミックスベリー(冷凍パック) 50g
 - 牛乳.....230g
 - ヨーグルト.....120g

- ①バナナを適当な大きさに切る。アサイーとミックスベリーは凍らせたものを使う。
 - ②材料をすべてミキサーに入れて形がなくなるまで攪拌する。
- ★牛乳が苦手な方はヨーグルトを増やしたり豆乳を代用してもOK!

【栄養量 1杯当たり】

- ◎エネルギー:107kcal ◎たんぱく質:12.5g ◎脂質:7.9g
- ◎炭水化物:15.6g ◎塩分:0g

管理栄養士 佐久間 美希

聖隷

さくら通信

Seirei Sakura Tsushin
Jul.7.2014
発行者/佐藤 慎一

vol.120



6月7日、ローコンサートを開催しました。ピアノによる独奏や連弾のほかに、ホルンの演奏や楽器紹介がありました。楽器紹介ではクイズなども交えて、皆さん楽しんでいただきました。

- ★外来駐車場有料化のお知らせ
- ★体の熱は石膏で冷しましょう
- ★2014理学療法の日「聖隷リハビリフェア」のお知らせ/夏も快適に眠ろう
- ★各科外来担当および診療内容/聖隷コミュニティケアセンターからお役に立つ商品情報
- ★栄養科通信「今話題のスーパーフルーツ アサイー」

聖隷佐倉市民病院

〒285-8765 佐倉市江原台2-36-2
Tel.043-486-1151 Fax.043-486-8696 http://www.seirei.or.jp/sakura/

外来駐車場有料化のお知らせ

当院では、慢性的な駐車場の混雑解消と、駐車場の適正利用促進などの観点から、外来駐車場をゲート式駐車場に変更し、利用者の方から駐車料金をご負担いただくこととなりました。当院利用以外の無断駐車をお断りするとともに、駐車場の待ち時間の短縮を図り、利用者の方が駐車しやすくなることを目的としていますので、何卒ご理解・ご協力をお願いします。

【実施時期】

平成26年8月1日(金)~

【駐車料金】

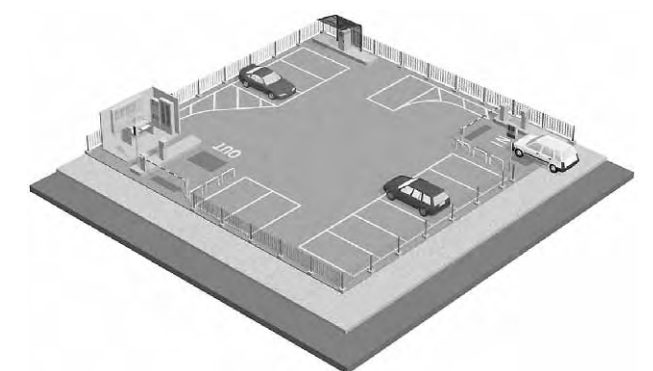
入庫から8時間まで100円(以降60分ごと100円)
入庫から30分以内の出庫は無料
※入院患者さまの入院期間中の駐車は原則お断りしております。

【ゲート式駐車場の効果】

- ・病院利用以外の無断駐車を抑制し、混雑が緩和されます。
- ・満車・空車表示灯の設置により、駐車場の状況が一目で確認でき、空車スペースまでスムーズに車両を移動できます。
- ・混雑時には、常駐係員が車両誘導を行います。

【運営管理】

駐車場の運営管理については、駐車場管理会社(アマノマネジメントサービス株式会社)へ委託します。



各科外来担当および診療内容

- 各科の担当は医師などの都合により変更させて頂くことがあります。詳しくは外来の掲示案内、またはホームページをご覧ください。
- 月に1度、保険証の提示をお願いいたします。
- 受付時間 8:00~11:00(但し、午後診療の診療科につきましては15:30まで受付いたします)
- 診療に関するお問い合わせ……〈直通〉043-486-8111
- 予約受付・変更……〈直通〉043-486-1155
- 夜間受付……〈代表〉043-486-1151
- 健診のお問い合わせ……〈健診センター〉043-486-0006
- ホームページ <http://www.seirei.or.jp/sakura/>

総合内科	月	火	水	木	金	土
初診	篠崎(み)	越坂/手塚	森山川瀬	手塚森田	栗原大内	星野

◎必要に応じて専門外来へ紹介いたします。

腎臓内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	鈴木	鈴木/藤井田中	藤井	田中篠崎(み)	鈴木	—

消化器内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	川嶋(午後/夜間)	糸川	佐藤/水吉/齋藤	佐藤/水吉/齋藤	水吉	—

内分泌代謝科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	平	南雲	石橋(亮)	平	佐々木/藤原	—

動脈硬化外来	月	火	水	木	金	土
初診・再診	徳山	志村	—	—	—	—

循環器科	月	火	水	木	金	土
再診	午前 徳山/内山	長谷川/志村	徳山	野池	徳山	—
午後	徳山	—	川瀬	—	—	—

健診後外来	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	—	—	—	久保田	—

専門外来	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	手塚	手塚	—	—	—

神経内科	月	火	水	木	金	土
完全予約制	午前 小島	山本(連)	—	—	—	—
午後	—	露崎	—	—	露崎	—

呼吸器内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前 前田	恩田	—	—	—	—
午後	松澤	—	—	山岸	—	—

メンタルヘルス科	月	火	水	木	金	土
完全予約制	—	—	—	榎原	中里	—

和漢診療科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	—	永嶺	—	—	—

緩和医療科	月	火	水	木	金	土
完全予約制	村上	—	村上	—	村上	—

リウマチ膠原病外来	月	火	水	木	金	土
完全予約制	—	—	—	—	縄田(栗)	—

小児科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前 森	川村	川村	森	川村	交替制
午後	鈴木(繁)	藤巻	鈴木(繁)	藤巻	—	—

腎臓外来	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	川村	—	森	—	—

低身長外来	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	—	—	—	川村	—

アレルギー外来	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	—	診察時間3:30/森(2:4)	—	—	—

緑内障痛症外来	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	—	—	—	—	—

その他	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	—	鈴木(繁)	—	—	—

外科	月	火	水	木	金	土
初診	武内	有田	小池	澤田	大島	交替制
再診	有田	小池	澤田	柏原(2:4)	有田	—

泌尿器科	月	火	水	木	金	土
初診	神谷(直)	五十嵐	大西	遠藤	大西	—
再診	大西	—	上島	石橋(亮)	内海	—

乳腺外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	川島/黒野	川島/黒野	川島/黒野	黒野	川島/奥平	—

呼吸器外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	眞崎	市川	眞崎	眞崎	—

整形外科	月	火	水	木	金	土
初診・予約外再診	大前	飯島	佐久間	木内	赤澤	—
初診・再診	飯島	嶋田	根本(哲)	根本(哲)	—	—

再診	月	火	水	木	金	土
初診	南	根本(哲)	赤澤	佐久間	根本(哲)	—
再診	—	—	—	嶋田	佐久間	—

側弯症	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	—	南/小谷	—	—	—
再診	—	—	赤澤/佐久間	—	—	—

脊髄神経(せぼねセンター)	月	火	水	木	金	土
初診・再診	小谷	—	佐久間	根本(哲)	赤澤	—

透視脊椎完全予約制	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	根本(哲)	—	—	—	—

肩・肘外来	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	橋本(第2:4午後)	山崎(博)	—	—	—
手の外科外来	—	—	山崎(博)	—	—	—

形成外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	宇井	宇井	宇井	宇井	宇井	—

リハビリテーション科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	南/金	—	水	木	金	—
再診	—	—	—	—	富田	—

脳神経外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	金	村形	金	村形	村形	—
再診	—	—	—	—	—	—

眼科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前 芦澤/金井	芦澤/金井	金井	芦澤	芦澤/金井	—
午後	—	—	金井	芦澤	芦澤/金井	—

皮膚科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	三津山	—	木村	—	—	—

耳鼻咽喉科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	伊原	—	—	越塚	—

放射線治療科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	川上	川上	根本(未)	川上	川上	—

ストーマスケア外来	月	火	水	木	金	土
初診	—	—	—	—	—	—
再診	—	—	—	—	—	—

泌尿器科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	—	—	—	—	—

予防的フットケア外来	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	—	—	—	—	—

CKD看護外来(透析予防)	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	—	—	—	—	—

乳腺看護外来	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	—	—	—	—	—

聖隷コミュニティケアセンターからお役に立つ商品情報

【バルーンのご紹介】
食事は、身体が思うように動かなくても、自分でおいしく食べることができたらうれしいですよね。そこで、握る力の弱い方、ひじや肩の関節に軽い運動障害のある方に、握りやすいスポンジ、フォークのバルーンをご紹介します。

■製品の特長
☆ネックが曲がる
手で自由に曲げることができる為、最も食べやすい角度に調整できます。