

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』



4階 一般病棟 ゆり 食堂

西館の増改修工事が完了し、9月にオープンした新病棟の食堂です。各階のエレベーターを降りると、正面に食堂が広がります。患者さんと面会にみえた方々とのくつろぎの場としてもご利用ください。

リハビリテーション情報

5分で出来るリハビリエクササイズ! 第3弾 **筋力強化**

今回は、ふくらはぎの下腿三頭筋の筋力増強運動について紹介します。方法としては立った状態から両踵を上げる運動となります。テーブルや椅子、壁に手をかけて、姿勢をまっすぐに行いましょう。下腿三頭筋は歩行時に前方への推進力を生み出します。この筋肉の強化により歩幅が大きくなり、早歩きや走る時に重要な役割をします。また、バランス能力の向上や姿勢の安定化にも効果があると言われています。

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。

ふくらはぎの運動「<sup>かかと</sup>踵上げ」

運動効果 歩行時の前方推進力向上、バランス向上



回数 10~20回

セット 一日2~3セット

背筋は伸ばしたままでかかとを上げてください。



職場紹介 放射線係

放射線係では、一般的にレントゲンと呼ばれているX線撮影をはじめ、CTやMRI撮影、X線TV検査、骨密度測定などの検査を男性の放射線技師2名で担当しています。

撮影時には患者さんとのコミュニケーションを大切に、痛みや不快を与えないように撮影する工夫を心掛け努力しております。

今年に入り、短時間で撮影可能なCT撮影装置、1つの体位で2部位の測定が可能な骨密度測定装置を新たに導入しました。安心して検査をお受けいただくために、検査についてご質問などありましたらお気軽にお声かけください。

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。



## 食中毒にご注意を!

秋が近づくと行楽のシーズンとなります。公園で家族みんなで、空気がきれいな高原で、登山の休憩で、外で食べる手作りのお弁当はとてもおいしく感じるものです。9月は、残暑で暑い日が多く、食中毒が発生してしまう危険がまだまだ高い時期です。そこで、お弁当を作る時にできる予防法を紹介します。是非参考にさせていただきます。



### 食中毒予防の3原則

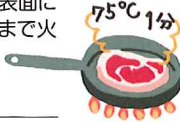
- ① **付けず** 【清潔の保持】
- ② **増やさず** 【迅速な消毒】
- ③ **生かさず** 【十分な加熱】

食品の加熱は中心部の温度が75℃で1分以上とする。ただし、ノロウイルスを対象とする場合は、これを85℃で1分以上とする。

### これを踏まえてお弁当を作ります

#### しっかり加熱する

夏場の調理の基本。75℃で1分以上が目安。牛肉は菌が表面にいるので表面をしっかり焼く。ハンバーグや成型肉は中まで火を通すこと。



#### おかずは冷まし、水分を飛ばす

菌は35～36℃で、水分があると増殖しやすい。しっかり冷ましてから弁当に詰めること。

#### 酢を積極的に使う

酢には殺菌作用がある。ご飯に酢を少量入れて炊いてもよい。詰める前に弁当箱を酢で軽く拭くのも効果的です。



#### 保冷剤や冷凍食品を活用する

小さな保冷剤を生野菜や果物のそばに入れる。凍らせた枝豆や自然解凍の冷凍食品で代替してもOKです。

**楽しく、おいしくお弁当をいただくため  
食中毒には十分注意しましょう。**

## 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 <sup>後</sup> 膠原病 リウマチ外来 第1・3・5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
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。

## 療養病棟OPEN

9月1日より療養病棟(50床)がOPEN致しました。療養病棟についてのご質問や入院のご相談は下記地域医療連携室にお問合わせください。

お問い合わせ先

地域医療連携室 ☎0120-115-272

## 入院のご案内

救急病院等から転院や、在宅療養している方の一時的な入院を、主な対象としています。現在、入院中または通院されている医療機関の主治医の先生にご相談ください。主治医の先生が判断したうえで、当院への入院をご紹介します。

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

### 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」、地域の皆様にご貢献できる病院を目指して参ります。