

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階病棟（一般病棟 ゆり）と5階病棟（療養病棟 コスモス）が稼働致しました。病室は4床室を基本とし、明るく開放的な食堂や入院患者さんがくつろいだり、家族や面会の方とお話できる談話コーナーを設けました。また、一般浴室や機械浴室を充実させ、快適な療養環境を整備しました。

リハビリテーション情報

第4弾 簡単に行えるリハビリエクササイズ

今回は、バランスと下肢の筋力強化の運動を行える片足立ち（フラミンゴ体操）を紹介します。方法は、転倒しないように手すりや安定するものを持ち、片足立ちを行います。1日3回左右1分ずつ行いましょう。持ち上げる足は軽く浮く程度で良いです。一見、手すりなどに掴っていると運動にならないかと思うかもしれませんが、実際に行ってみると立っている足の裏の中で重心が動くことが実感できると思います。足の裏の中から重心が出ないようにバランスをとることで筋力やバランスのトレーニングになります。

その他、痛みや転倒の不安がある方は当院整形外科の受診やリハビリへお気軽にお声かけ下さい。

「片足立ち（フラミンゴ体操）運動」

運動効果 下肢の筋力強化 バランス向上

転倒しないように
つまみながら
行いましょう！



回数 左右1分ずつ

セット 一日3セット

軽く足が浮く程度に
持ち上げましょう！



職場紹介 事務課

事務課は、経理係、資材係、総務・庶務係、医事係、地域医療連携・医療福祉相談室を配置しており、これらを統括している職場です。スタッフ数は全体で8名とかなり限られた人数ですが、個々の専門職のスキルを十分に発揮しつつ、時には担当職種の枠を越え互いに協力をしながら病院運営を支える縁の下の力持ちとしての役割を担っています。少人数での職場というメリットを生かし、何でも言い合え、職場は常に明るく笑い声が絶えない職場です。その他、院内・院外でのイベント等には常に中心となり他職場も巻き込みながら積極的に参加をしています。

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。



インフルエンザにご用心!! PART 1

毎年秋から冬にかけては、インフルエンザの流行シーズンです。高熱や関節の痛みなどを伴い、人によっては重症化するおそれもあります。流行を防ぐためには、原因となるウイルスを体内に侵入させないことや周囲にうつさないようにすることが重要です。今月号から2回にわけてインフルエンザを特集します。



今回は、**インフルエンザって? どのように感染する?** この2つをお話します。

インフルエンザって?

インフルエンザウイルスが体内に入り込むことによって起こります。インフルエンザのウイルスにはA型、B型、C型と呼ばれる3つの型があり、その年によって流行するウイルスが違います。これらのウイルスのうち、A型とB型の感染力はとても強く、日本では毎年約1千万人、およそ10人に1人が感染しています。

どのように感染する?

インフルエンザウイルスの感染経路は、飛沫感染(ひまつかんせん)と接触感染の2つがあります。

飛沫感染

①感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫と一緒にウイルスが放出



②別の人が、そのウイルスを口や鼻から吸い込み感染



※主な感染場所
学校や職場、満員電車などの人が多く集まる場所

接触感染

①感染者がくしゃみや咳を手で押さえる



②その手で周りの物に触れて、ウイルスが付く



③別の人が、その物に触って、ウイルスが手に付着



④その手で口や鼻を触って粘膜から感染



※主な感染場所
電車やバスのつり革、ドアノブ、スイッチなど

インフルエンザを予防するためには、原因となるウイルスや感染経路について知っておくことが重要です。

今回お話したことを是非覚えておいてください。

次回は、「インフルエンザから身を守るために」「ほかの人にうつさないために」のお話しと、インフルエンザワクチン接種のご案内をします。

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	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 宮本後 膠原病 リウマチ外来 第1・3・5週 10:00開始	岡田 堀尾
	午後	原野 認知症外来 予約制		原野	渡邊 心臓血管外来 第2・4週 予約制	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	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

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・可睡の社線
「市民病院前」下車(乗車時間約15分)
- お車でのご越しの場合
 - 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

