

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』

医療安全管理委員会主催による職員研修会の様子です。「医薬品の安全使用」をテーマに研修を行い、医薬品使用のリスクについて学びました。

リハビリテーション情報

今月号からリハビリに関わる運動を紹介してきたいと思います。初回は、太ももの筋肉である大腿四頭筋を強化する運動です。大腿四頭筋は膝を支える筋肉とも言われ、強化することで膝が安定し膝の痛みの軽減や歩行の安定性が期待できます。ただし、痛みや歩行不安定性の原因によっても運動効果は変わってくるため、痛みが強い場合や状態によって注意が必要です。不安がある方は当院整形外科受診やリハビリスタッフにご相談下さい。

太もも(大腿四頭筋)の運動



職場紹介 栄養係

現在、栄養係では病棟患者さんの栄養管理や、外来・病棟にて栄養相談など食事に関する業務を管理栄養士1名で行っています。また、厨房スタッフ9名と共に病院食の提供をしています。

ひとりでも多くの患者さんや家族に満足していただけるような、「美味しい病院食」を目指して日々頑張っております。治療食や日頃の食生活などで、お困りのことやご質問等がありましたらお声掛け下さい。

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。



ロコモーショントレーニング

先月号は、ロコチェックを紹介しました。今月はロコモーショントレーニング、略して**ロコトレ**を紹介します。

ロコモには色々なレベルがあり、それはどれくらい歩けるかによって分かります。十分に歩ける人と、よく歩けない人では、ロコトレのやり方も違います。自分に合った安全な方法で、まず**開眼片脚立ち**と**スクワット**を始めましょう。

! 治療中の病気やケガがあったり、体調に不安があるときは、まず医師に相談してから始めましょう。無理をせず、自分のペースで行いましょう。また、食事の直後の運動は避けましょう。なお、痛みを感じた場合は運動を中止し、医師に相談しましょう。

ロコトレ その1 開眼片脚立ち

左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。

転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

床に着かない程度に片足を上げます。



支えが必要な人は、医師と相談して机に手や指をつけて行います。



●机に両手をつけて行います。

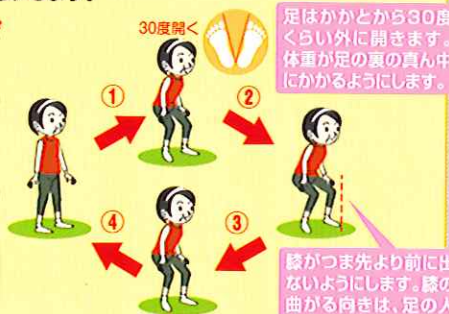
●指をついただけでもできる人は、机に指だけをつけて行います。

ロコトレ その2 スクワット

- 椅子に腰かけるように、お尻をゆっくりと下ろします。
- お尻を軽く下ろすところから始めて、膝は曲がっても90度を超えないようにします。

深呼吸をするペースで5~6回繰り返します。これを1日3セット行いましょう。痛みを感じた場合は、お尻を下ろし過ぎないようにして下さい。

安全のために椅子やソファの前で行いましょう。



支えが必要な人は、医師と相談して机に手をつけて行います。

●机に手をつけてのスクワット。



●スクワットができないときは、椅子に腰かけ、机に手をつけて、腰を浮かす動作を繰り返します。



整形外科外来のご案内

診察 月曜日~金曜日 (ただし金曜の午後は除く)

認知症(物忘れ)外来のご案内

診察 毎週月曜日午後の予約制

外来についてのお問い合わせは、受付 TEL.0538-41-2771 までお気軽にご連絡ください。

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	原野
	受付午後	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
内科	午前	岡田	岡田	原野	岡田
	午後		小出 心血管外来 第1・3週 予約制		宮本 ^後 膠原病 リウマチ外来 第1・3・5週 10:00開始
	受付午後			午後1~3時	午後1~3時
午後	原野 認知症外来 予約制		原野		岡田 堀尾
整形外科	午前	二橋	二橋	二橋	二橋
	受付午後	午後1~3時	午後1~3時	午後1~3時	午後1~3時
	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。

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・可程の社線「市民病院前」下車(乗車時間約15分)
- お車でお越しの場合
 - 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、今まで育てて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。