

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』



作業療法室

主に肩～指先といった手のリハビリを行い、日常生活動作の練習をする部屋です。キッチンや風呂、トイレの練習ができる環境も整っており、実際の生活場面に近い状態でのリハビリが提供できる空間になっています。また、塗り絵・編み物・お手玉・習字や仕事(大工・家事など)、季節の行事に合わせた歌や運動を交えて楽しくリハビリを行っています。部屋の片隅には患者さんが作製した作品も飾られています。是非ご覧ください。



リハビリテーション情報

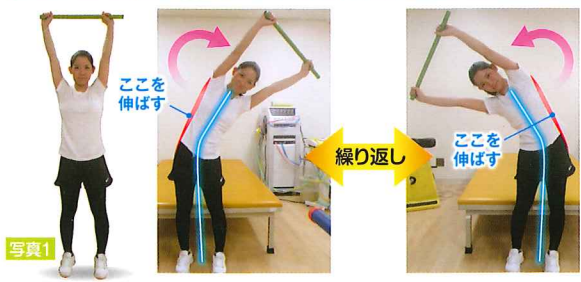
第8弾 簡単に行えるリハビリエクササイズ

今回は、棒を使った体操を紹介します。方法は、**写真1**のように両手で棒を持ち、バンザイの姿勢をします。その姿勢から、左右へ身体を倒し、身体の左右の筋肉を伸ばしていきます。立つて行うことが不安な場合は、椅子に座ったまま行っても構いません。身体を左右に倒したときに、脇の下から腰に掛けて伸びた感じがあれば、筋肉のストレッチ効果を得ることができている証です。これにより、姿勢改善の効果を得ることができ、転倒予防にもつながります。

棒がない場合は新聞紙を丸めたり、タオルを使って代用することができます。とても簡単なエクササイズなので、ぜひチャレンジしてみてください!肩に痛みがある場合は無理せずに、ゆっくりと痛みの無い範囲で行いましょう。その他、気になる症状や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。

「腹斜筋(脇腹の筋肉)のストレッチ」

運動効果 棒体操で姿勢改善、転倒予防



回数 1回30~60秒
セット 一日2~3セット

- ①バンザイ。背筋を伸ばして!
- ②そのまま左右へ体を倒しましょう。



防災訓練 行っています

当院では、定期的に全職員を対象とした防災訓練を行っています。

2月には大規模災害を想定し、患者さんの安全確保の状況や被害の状況など情報収集を行うことや、患者さんを安全に避難させる経路の確認といった訓練を行いました。

また、消火訓練や、患者さんを安全に避難させるための搬送方法の訓練など、実際に災害が発生した場合に、的確で素早い対応がとれるよう職員全員で防災活動に取り組んでいます。

受付時間	午前8:30~午前11:00まで / 午後1:00~午後2:30まで
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

午後受付時間は、担当医の休診などにより変更する場合がございます。予めご了承ください。

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

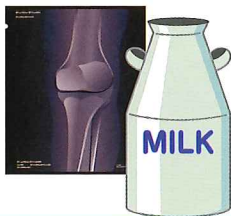
紹介状がなくても受診可能ですが、お薬手帳などをなるべくお持ちください。



トピックス 運動と骨について

若いころ運動する機会が少ない人や、ベッド上で過ごす時間が長い人は、骨格が細くなり、骨が弱く、骨折しやすいことが知られています。無重力の宇宙から帰ってきた宇宙飛行士の骨量が減っていたことも話題になりました。

骨を丈夫にするためにはカルシウムをとることが必要ですが、それと同じくらい運動が大切になります。運動で骨に力がかかると、骨に弱いマイナスの電気が発生し、カルシウムを呼び寄せるからです。



また、運動は骨の血液の流れをよくし、骨をつくる細胞の働きを活発にします。運動の効用はもうひとつあります。運動によって体の筋肉が鍛えることができ、身のこなしがよくなると、転びにくくなり、骨折の防止にもつながります。



骨を強くするための運動は、重量挙げのような負荷の大きい運動ほど有効ですが、散歩やグランドゴルフなどの趣味の範囲で十分です。家事で毎日動くことでも骨を強くできます。大切なことは、毎日楽しみながら長く続けることです。

まとめ.....

- 骨の増加量は、運動負荷量と運動時間の積に比例する。
- 運動により骨をつくる細胞が増加して骨形成を促進していく。
- 年齢・骨の脆弱性に応じた軽い運動負荷においても骨量は増加する。

外来医師担当表

受付時間 午前受付／午前8:30～午前11:00まで
午後受付／午後1:00～午後2:30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 小出 心臓血管外来 第1・3週 予約制	原野	岡田 渡邊 心臓血管外来 第2・4週 予約制	岡田 堀尾 10:00開始
	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	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、担当医の休診などにより変更する場合がございます。予めご了承ください。

2016年度 病棟拡張につき 看護師募集!

私達と一緒に新しい病院を作りませんか?



- ・満足できる福利厚生!
- ・医療見舞金制度があります!
- ・育児休暇を最長3年取得できます!
- ・充実した研修制度!

当院の特色や看護師として働くメリット、給与・待遇・福利厚生等の詳細について、お気軽にお問合せください。尚、病院見学も随時受け付けております。ご連絡をお待ちしています。

お問合せ先 TEL.0538-41-2777 担当：事務課 山田

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

