

健康体操

健康体操をがんばる目的は?

健康体操とは、健康の維持増進のために、または生活の中の楽しみや充実感を得るために行う体操です。

健康体操を行うことで

- ①【膝の痛みや腰の痛みを予防する】
 - ②【外出しているいろいろな方と一緒に過ごすことができる身体づくり】
- といった効果が期待できます。

KDB(国保データベース)によると

◀ 週に1回も外出しない高齢者は、毎日外出している高齢者よりも数年後の歩行弊害リスクが4倍以上になる ▶

加えて

◀ 外出頻度の低下と家族や友人、知人との交流が週1回以下の方は外出して交流の多い方に比べ、死亡リスクが2.2倍になる ▶

とされています。

自分の事だけでなく、ご家族、ご友人の様子も気にかけて、外出を楽しんで過ごして頂ければ幸いです。

この【健康体操】記事では「腰痛」や「変形性ひざ関節症」など、身体の悩みに効果的な運動方法や予防トレーニング、生活の工夫について掲載してきましたが、今後も皆さんの生活の一助になれるよう「健康体操」を発信していきますので、ぜひ、ご覧ください!!

※コロナ禍のため感染対策を十分に実施された上で外出をお楽しみください。

リハビリテーション課

お知らせ information

マイナンバーカード 保険証確認のご案内

当院では、マイナンバーカードを利用して毎月の保険証確認ができます。顔認証付きカードリーダーを総合受付右端に設置しておりますので、是非ご活用ください!



保険証確認の受付手順

- ①マイナンバーカードをカードリーダーに置く
 - ②顔認証またはマイナンバーカードのパスワードを入力(保険証連携をしていない場合は、その場で手続き可能です)
 - ③オンラインで医療保険資格を確認
- *初診の患者さんは、受付で保険証の確認をさせていただきます。
*当院は、薬剤情報・特定健診情報の取得は、未対応となっております。

聖隷沼津病院 ホームページのご案内

最新情報をお届けしております。



聖隷沼津病院

どうぞご覧ください。

【掲載情報一覧】

- ・ご利用方法
- ・外来担当表
- ・新型コロナ関連
- ・スタッフブログ
- ・etc

Numazu せいの通信



■せいのさんぽ⑧
【手術室のご紹介】

■健康体操
リハビリテーション課【健康体操をがんばる目的は?】

■お知らせ
マイナンバーカード 保険証確認のご案内
聖隷沼津病院ホームページのご案内

■外来担当一覧表

手術室



TEL.055-952-1000
FAX.055-952-1001
〒410-8555 沼津市本字松下七反田902-6
http://www.seirei.or.jp/numazu-hp/



手術室のご紹介

手術室の特色

当院で手術を行う診療科は外科・産婦人科・整形外科・形成外科・泌尿器科・脳神経外科・歯科口腔外科・眼科・呼吸器外科の計9科で、年間2500件の手術を行っています。手術の際には、執刀医・助手(医師)・麻酔医・看護師・臨床工学技士が一つのチームとなり、お互い協力し合い、患者さんの安全に配慮して手術を行っています。



手術室看護師の役割

私たち手術室看護師は、手術を目的とした患者さんの手術が安全に行えるように日々業務を行っています。また、手術前後のケアを通して患者さんの不安が軽減できるように努めています。手術前訪問にも伺う場合がありますので、お気軽にお声がけください。



(手術室看護課長 石川)