

医療費のお支払いに  
電子マネーやコード決済が  
利用できます！



※電子マネー、クレジットカード、現金の併用はできません

●ご利用可能時間：平日8:30～17:00 土曜日8:30～12:15  
上記時間外及び日曜祝日はご利用できません

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。

新任医師紹介

2024年10月より就任いたしました。  
よろしくお願いたします。

小児科

●横道 萌 (よこみち もえ)

専門：小児科一般  
趣味：ヴァイオリン・ダンス  
好物：野菜  
一言：子供たちが安心して過  
ごすお手伝いをできる  
ように頑張ります。よろ  
しくお願いたします。



整形外科

●河合 謙一郎 (かわい けんいちろう)

専門：整形外科  
趣味：筋トレ  
好物：レモンケーキ  
一言：至らぬ点が多いか  
と思いますが、よろしく  
お願いたします。



どうぞ、よろしくお願いたします！



Numazu せいの通信



■健康体操  
「すこやかな口腔機能を維持する！」

■新任医師紹介

■お知らせ  
医療費のお支払いに電子マネーやコード決済が  
利用できます！  
聖隷沼津病院ホームページのご案内

■外来担当一覧表

リハビリテーション課



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/



健康体操



すこやかな口腔機能を維持する！！

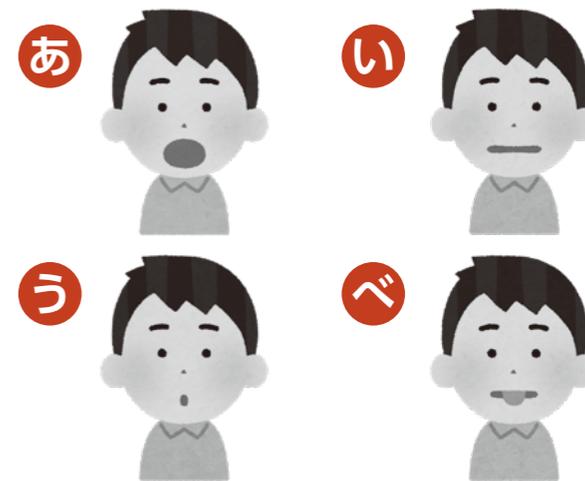


よく食べこぼす  
硬い物が噛めない  
むせる

こんなお悩みありま  
せんか？  
ささいな口のトラブ  
ルですが、こうした  
状態が続くようであ

れば口や歯の働きの軽微な衰え、**オーラルフレイル**に  
なっているかもしれません。  
口腔機能が衰えると話すことが減るだけでなく、栄養  
状態の悪化で筋肉が痩せて、体力が低下し、外に出か  
けることも少なくなってしまうがちです。口や歯の働  
きは『社会とつながる』ための重要な役割を担ってい  
ます。そこで、口元や舌の筋肉を鍛える『あいうべ体操』  
をご紹介します。

【あいうべ体操】



口を大きく「あ～い～う～べ～」と動かします。

- ポイント① できるだけ大きめに口を広げます。  
(声は少しでOK)
- ポイント② 1つの動作を5秒程度
- ポイント③ 各動作10回3セットを目標にスタート  
口腔内を元気にして健康寿命を延ばしま  
しょう！

リハビリテーション課