

さんよう広場

令和元年9月 第42号

残暑お見舞い申し上げます。

令和になって初めて迎えた夏も大変厳しいものでしたが、皆様の体調はいかがですか。

今年4月より広報委員長となりました内科の長谷川直子と申します。縁あって当院に入職して十数年経ち、現在は内科外来や療養病棟での診療に加えて外来通院が難しい介護度の高い患者様に対して訪問診療を行っております。入院・通院を問わず患者様が在宅や施設で可能な限りその人らしい生活を送っていただけるよう支援してまいります。

今後ともどうぞよろしくお願い致します。

さて、今年11月には恒例となりました「さんサン健康ひろば」を催す予定です。当院に通われている患者様だけでなく近隣の方々にも気軽に足を運んでもらい、健康への前向きな知識を少しでも持ち帰って今後の生活にいかしてもらえたら幸いです。

普段の診療に関しましては、今年7月から外科医師の増員により外科診療が充実いたしました。ますます地域の皆様方にお役に立てればと考えておりますので、どうぞよろしくお願い申し上げます。



広報委員長 内科 長谷川 直子

外科 わしだまさのぶ 鷺田昌信医師をご紹介します。

7月より入職しました鷺田です。医師になりいつの間にか36年が過ぎました。少し歳はとっておりますが、人生100年時代では折り返したばかり、気持ちはまだまだ若いです。

これまで主に消化器外科医として赤穂市民病院、市立長浜病院、神戸海星病院、浜松労災病院等々で修練を積んでまいりましたが、浜松では数年間乳腺外科を担当していたこともあります。京大大学院時代は肝移植におけるドナー肝の臓器保護の観点から、基礎的臨床的研究に従事させてもらい、学位を授与されました。ドイツのハノーファー医科大学に留学したことも懐かしい思い出です。

現在、当院外科は日本消化器外科学会の専門医修練施設認定を準備しております。肛門疾患関連として ALTA療法※1も導入します。

微力ですが精一杯頑張りたいと思います。

どうぞよろしくお願い申し上げます。



外科 鷺田 昌信

※1 ALTA療法… 内痔核に対する注射療法

心と体を整えるためのストレッチ

これだけ暑い日が続くと、クーラーの効いた涼しい室内で生活することに慣れてしまい、なかなか「運動しよう！」という気分にはなりませんよね。しかし、クーラーのよく効いた室内での生活は、(心) 自律神経の障害や、(体) 疲労が溜まりやすくなるなど、さまざまな弊害があります。

そこで、今回は心と体を整える手段として、ストレッチの効果と方法について紹介させていただきます。

<ストレッチの効果>

ストレッチには副交感神経の活動を高めることによるリラックス効果や、筋肉を柔らかくする血行改善効果が認められています。これらの効果により神経の興奮を抑え、疲れの溜まりにくい体作りが行えます。

<ストレッチの方法>



[ふくらはぎのストレッチ]

- ・踵は浮かないように
- ・膝は伸ばしておく



[体幹のストレッチ]

- ・両指を組んで頭の上まで上げる
- ・そのまま横へ倒す



[ふともものストレッチ]

- ・両膝を伸ばす
- ・骨盤をを起こしつま先を触るように前へ倒す



[腕のストレッチ]

- ・肘を伸ばしたまま体の前へ
- ・反対の手で引き寄せる

※深い呼吸を意識して、それぞれ30秒～2分程度、痛みのない範囲で行なって下さい。

☆効果的に行う為のワンポイント

入浴後や寝る前の実施をお勧めします。また間接照明やヒーリングミュージックをかける事によって、より効果が期待できます。

さんサン健康ひろばのお知らせ

令和元年11月17日(日)三木山陽病院と隣接する介護老人保健施設サンスマイル三木におきまして、第4回『さんサン健康ひろば』を開催します。

平成25年から始まった『さんサン健康ひろば』は、地域の皆さまへの感謝の気持ちを込めて隔年毎に行い、今年4回目を迎えます。今回は皆様から頂いたアンケートを基にこれまでの内容を見直し、新しいコーナーを取り入れて行う予定です。

来場者の皆さまがより充実した時間を過ごして頂けるイベントになるよう、健康ひろば実行委員を始め職員一同取り組んでいます。世代を問わず楽しく過ごして頂けると思いますので、普段はあまり当院に縁がないという方もお気軽にお越しください。

三木山陽病院やサンスマイル三木のことを少しでも知って頂くきっかけになれば幸いです。詳細は院内に掲示されているポスター、またはホームページをご覧ください。

～地域のみなさまの『より健やかな生活』を目指して～

第4回さんサン健康ひろば

日時
令和元年11月17日(日)
AM10:00～PM2:00

会場
三木山陽病院・サンスマイル三木

特典!
健康弁当無料配布

入場無料

オープニングセレモニー

三木市自由が丘中学校吹奏楽部による演奏
☆開会のあいさつ

特別講演

☆講師 森田 須美春病院長
詳細未定

検査・測定

☆採血 ☆身体測定 ☆血圧 ☆骨密度
☆血管年齢・BMI・脳年齢測定
☆カルボニア検査 ☆栄養診断

相談

☆医療相談[内科・整形・泌尿器(午前のみ)]
☆お薬相談 ☆看護相談
☆栄養相談 ☆食べる力のサポート

体験・イベント

☆院内見学ツアー ☆音楽療法
☆胸骨圧迫 ☆腹腔鏡操作体験
☆こどもお薬調剤体験・こども白衣体験
☆プラバン作成
☆喫茶(無料 サンスマイル三木 2F)

☆三木山陽病院クイズ
参加賞プレゼント

展示

☆病気・検査について
☆糖尿病川柳
☆地域の方の手作り作品
☆サンスマイル三木利用者様の手作り作品

主催/第4回健康ひろば運営委員会
三木山陽病院
住所/〒673-0501 三木市志染町1213-1
TEL/0794-85-3061
問い合わせ/栄養科
薬、大西、藤尾

血糖コントロールが乱れやすい
年末年始をうまく乗り切りましょう

糖尿病患者さまの年末年始の過ごし方
日時：12月19日(木)
午後12時～2時30分
開催場所：当院本館3階 大会議室
参加費：無料 講師：森田病院長

栄養士が作る500kcalの
軽食をご用意しています。

〈対象者〉
・糖尿病患者さま及びご家族さま
・糖尿病に関心のある方

〈応募方法〉
医事課受付・栄養相談室前にある申込用紙にご記入の上、栄養科までお持ちいただくか
電話 【(0794-85-3061)代表】でお申込み下さい。

〈応募期間〉
11月21日(木)～12月12日(木)
先着100名様

〈お問い合わせ〉
栄養科 内線1190まで

七夕会

今年も、7月5日に3階病棟で七夕会が行われました。

スマイル保育園児さんのかわいい歌声は微笑ましく、泣きべそをかいていても、みなさん温かく見守って下さいました。

フラダンスでは、しなやかな指先や腰の動きが爽やかな風を運んでくれました。

最後のトリは、みんなで大合唱。後ろでは、大きな笹に吊るされた色とりどりの短冊が揺れていました。

みなさんの願い事が叶いますように！！



人間ドックのご案内

当院では様々な疾患の予防・早期発見・治療に力を入れています。忙しい方にも十分な検査を受けていただける半日ドックを行っております。

半日ドック 料金 35,000円

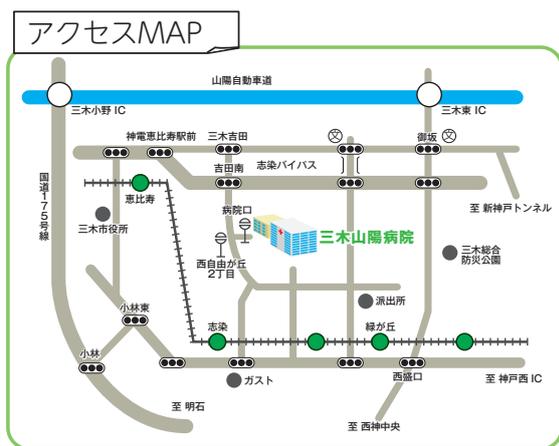
(基本コース：各種身体測定、血液検査(腫瘍マーカー含む)、胸部レントゲン検査、心電図検査、上部消化管内視鏡検査、腹部エコー検査、肺機能検査、眼底・眼圧検査等)

毎年の健康管理をする上で必須項目を検査し生活習慣病などの早期発見につなげていきます。オプション検査でより詳細な検査を行うことも可能です。詳しくはホームページを参照して下さい。

お問い合わせ、ご予約に関しては **0794-69-0187(直通) 健康診断科まで**
(受付時間 平日 9時~17時 土曜 9時~12時)

インフルエンザ予防接種のお知らせ

10月中旬頃よりインフルエンザの予防接種が開始になります。できるだけ11月中に予防接種を受けましょう。三木市在住の65歳以上の方には、公費負担補助があります。詳しくは、外来受付までお問い合わせください。



医療法人社団 朋優会

三木山陽病院

〒673-0501

三木市志染町吉田 1213-1

TEL 0794-85-3061

FAX 0794-85-3582

URL <http://www.hoyukai.or.jp>

E-mail info@mikisanyo-hp.com

