

Platanus

Suzukake healthcare hospital Quarterly Magazine 【すずかけの樹】



写真：紅梅

写真：プリムラ

2014
▶2015 冬号

Contents

- コラム
- リハビリ広場
- インフォメーション
- 栄養科より
- ホームページリニューアルのおしらせ
- 磐田南部地区デマンドタクシー
- 地域交流イベント ～磐田南公民館祭～
- 外来担当表
- 診療科・医師紹介

例年になく寒さとなっておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。
昨年は、病院祭『すずかけフェスタ』や公民館祭等を通し、地域の方々との交流を深める機会を多くいただくことができ、当院にとって大きな収穫のある1年でした。これもひとえに地域の皆様のご支援の賜物と心より感謝申し上げます。
さて、職員の手作りによる当院広報誌も、創刊から無事2年目を迎えることができました。今後とも、より良い誌面作りを心がけ、当院と地域の皆様とをつなぐ『架け橋』となるよう、さらなる記事内容の充実を図って参る所存です。本年もよろしくおねがいいたします。



家で簡単にできる体操を紹介します。
今回は“肩こり体操”です。



※ 注意事項

- 痛み・痺れが強い日は回数を減らすか中止してください。
- ゆっくりとしたリズムで①～③の体操を1日2～3セット行いましょう。
- 無理をせずに毎日行う事が大切です。

①首の体操

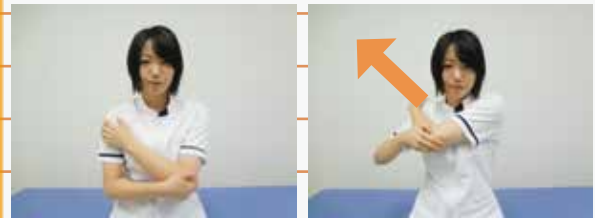


首をゆっくり側方と前方と斜め前に倒し、ゆっくり戻します。これを各2回ずつ行います。

②肩の体操



両肩を顎の高さまでゆっくり引き上げ、
ゆっくり戻します。これを4回繰り返します。



片手で肘をおさえ、ゆっくりと手を肩の方に
引っ張ります。この姿勢を10秒～15秒間
保ち、ゆっくりと戻します。これを左右2回
行います。



両肩を顎の高さまでゆっくり引き上げ、次
に肩を後ろに回しながらおろします。これ
を4回繰り返します。

③肩の筋肉を鍛える体操



ゆっくりと息を吸いながら、腕を肩と水平に
なるところまで前方と側方に持ち上げます。
500mlのペットボトルなどを持って行うとよ
り効果が高まります。
各動作を20回繰り返します。

日常生活へのアドバイス

- 目の疲れと肩こりには深い関係があります。パソコンやテレビを長時間使用する際にはこまめに休息を挟みましょう。
- 筋肉を冷やすと血行が悪くなり肩がこりやすくなります。身体を冷やさないように気温に合わせて衣服で調節をしましょう。
- 同じ姿勢を長く続けると肩や首の筋肉に負担がかかります。こまめに肩や首を軽く動かす体操をしましょう。



風が冷たく寒い日が続きますね。温かいスープや鍋物などがおいしい季節になりました。温かい食事をして、カラダの芯から温まりたいですね。そこで、食材自体にカラダを温める働きがある野菜を紹介したいと思います。

よく知られているものとして、生姜や葱がありますが、これらの食材は発汗を促したり、血行をよくする働きがあるためカラダを温めることができます。他に冬に採れる野菜、つまり「旬」の野菜にもカラダを温める働きがあると言われています。「野菜に多く含まれるビタミンEやCが豊富なこと」や、「地下で育成する野菜」という育成方法に理由があるようです。

さつま芋や人参、ごぼうを使った豚汁や葱や大根を使った鍋物などに生姜をプラスして…。カラダを芯から温めて、ウィンタースポーツも楽しんでみてはいかがでしょうか。



ホームページ
リニューアル



ホームページが新しくなりました

より『見やすく』・『わかりやすく』を目指して、当院ホームページをリニューアルいたしました。

① 外来・健診

② 文字サイズ

③ 部門紹介・採用情報

④ お知らせ

⑤ 今後の休診予定

①外来・健診
当院の診療科・診療曜日・医師紹介・健康診断について見るすることができます。

②文字サイズ
小・中・大のボタンをクリックすることで文字の大きさを調整できます。

③部門紹介・採用情報
各部門の紹介や職員採用情報を見ることができます。当院で働きたい！と思う方は、ぜひご覧ください。新しく作られた看護部のブログもこちらから閲覧できます。

④お知らせ
地域交流イベント等の新しい情報がこちらに表示されます。

⑤今後の休診予定
休診日を表示します。診療曜日外の日については表示されませんので、『外来・健診』のページをご覧ください。

ホームページアドレスは今までのホームページと同じです



2015年4月1日より磐田市自主運行バスが廃止され、磐田市南部でもデマンド(予約)型乗合タクシーが始まります。

デマンド型乗合タクシーは



事前に予約のあった利用者を乗り合わせながら、目的地(指定施設や利用者の自宅)まで運行します。当院は磐田南部地区の指定施設なので、南部地区にお住まいの方はデマンドタクシーで当院に通院することができます。

ドタクシーで当院に通院することができます。

運行日

月曜日～金曜日 (土日祝日・年末年始は運休)

運行時刻

- | | |
|---------|---------|
| ① 8:00 | ④ 11:00 |
| ② 9:00 | ⑤ 14:00 |
| ③ 10:00 | ⑥ 16:00 |



※ 上記時間は最初に利用される方のお宅または指定施設の発車時刻です。

運賃

磐田南部地区内 400円

※ 障害者手帳をお持ちの方及びその付き添いの方の運賃は半額です。

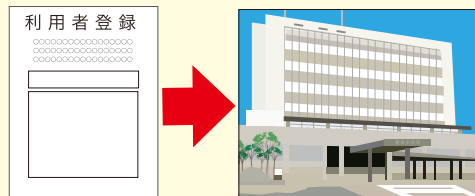
磐田駅周辺地区 800円

※ 未就学児童は無料です。

※ 料金は1人当たりの運賃です。

ご利用までの流れ

① 利用登録



利用者登録用紙を磐田市役所 交通政策室にご提出ください。

② 電話予約

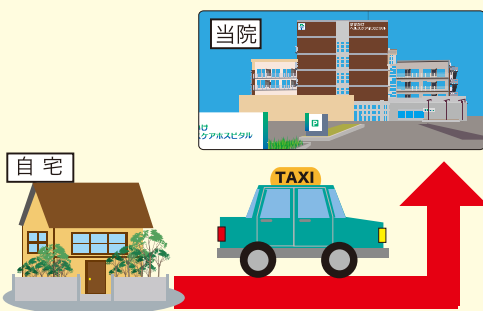
TEL: 0538-32-7220



会員番号〇〇〇〇の〇〇〇です。明日の8時の便で『自宅』から『すずかけヘルスケアホスピタル』まで予約をお願いします。

会員番号、お名前、ご利用になる便、乗降場所を伝えてください。

③ 利用当日



『デマンド』の表示を付けた『遠鉄タクシー』がご自宅や指定施設まで迎えに行きます。乗合のため、到着時間は多少前後します。

※ デマンドタクシーは指定施設から指定施設への移動ができません。例えば、当院から磐田駅への移動はできません。

2015年2月27日までに登録すれば4月1日からの利用が可能です。

お問い合わせ
磐田市役所
交通政策室 まで
TEL:0538-37-4751

地域交流イベント 南公民館祭

10月26日(日) 南公民館祭

地域の行事に当院職員も参加させていただきました。

2014年10月26日に実施された、南公民館祭に当院も初めて参加させていただきました。磐田市の健康増進課や保健委員の皆さんと協力しながら、看護師・療法士による『健康増進コーナー』を設けました。また、ステージ上では、当院療法士・ゆるキャラたちによる『健康長寿をいかに伸ばすか』療法士による予防体操法の時間をいただき、地域の皆さんと楽しい時間を過ごしました。



2014 10月26日

10 磐田南公民館祭り

10月29日

通所リハビリテーション 防災訓練

11

11月8日

静岡県介護福祉士会 磐田・袋井グループ研修会

11月10日

院内K Y Tセミナー①

11月12日

冬の感染対策セミナー

11月17日

外来 防災訓練

11月20日

院内K Y Tセミナー②

教えて！モウー郎
KYTとは
危険予知訓練のことです。
kiken yochi training の
頭文字を取ってKYTと
呼びます。職場に潜む危険
の可能性を共有し、事故を
未然に防ぎます。

12

12月1日

4階病棟 防災訓練①

12月7日

磐田市防災訓練

12月9日

B L S 講習会

12月10日

4階病棟 防災訓練②

12月18日

中東遠院内感染防止対策カンファレンス

教えて！モウー郎
BLSとは
Basic Life Support(一次
救命処置)の略名です。
急に倒れたり、窒息をおこ
した人に対して、救急隊や
医師に引き継ぐまでに行う
応急手当のことです。

Pick up 1 防災訓練

今年度、当院では、職員の
防災意識の向上のために、
部署ごとの防災訓練を実施
しています。

また、当院屋上は、津波発
生時一時避難所に指定され
ており、磐田市防災訓練の
折には、例年多くの住民の
方々が参加されています。



Pick up 2 地域交流

今年度から、より開かれ
た病院を目指して地域の
福祉事業所や介護福祉士
会の方々の交流会・勉強
会の会場として当院5階
研修室を利用させていただいております。当院職
員の参加が可能な内容であれば使用できるよ
うになっておりますので、詳細はお問い合わせく
ださい。



◎ 外来担当表

診療科	診療時間	月	火	水	木	金
脳神経外科・内科	8:30~12:00	久野 智彦	久野 智彦		久野 智彦	西川 方夫
	14:00~16:00					西川 方夫
整形外科 リウマチ科	8:30~12:00	草部 拓馬	草部 拓馬	草部 拓馬		草部 拓馬
リハビリテーション	8:30~12:00	◎	◎	◎	◎	◎
循環器内科	14:00~16:30					野中 大史
認知症相談	8:30~12:00	◎	◎		◎	◎ ★
禁煙外来 (完全予約制)	14:00~16:00		久野 智彦			

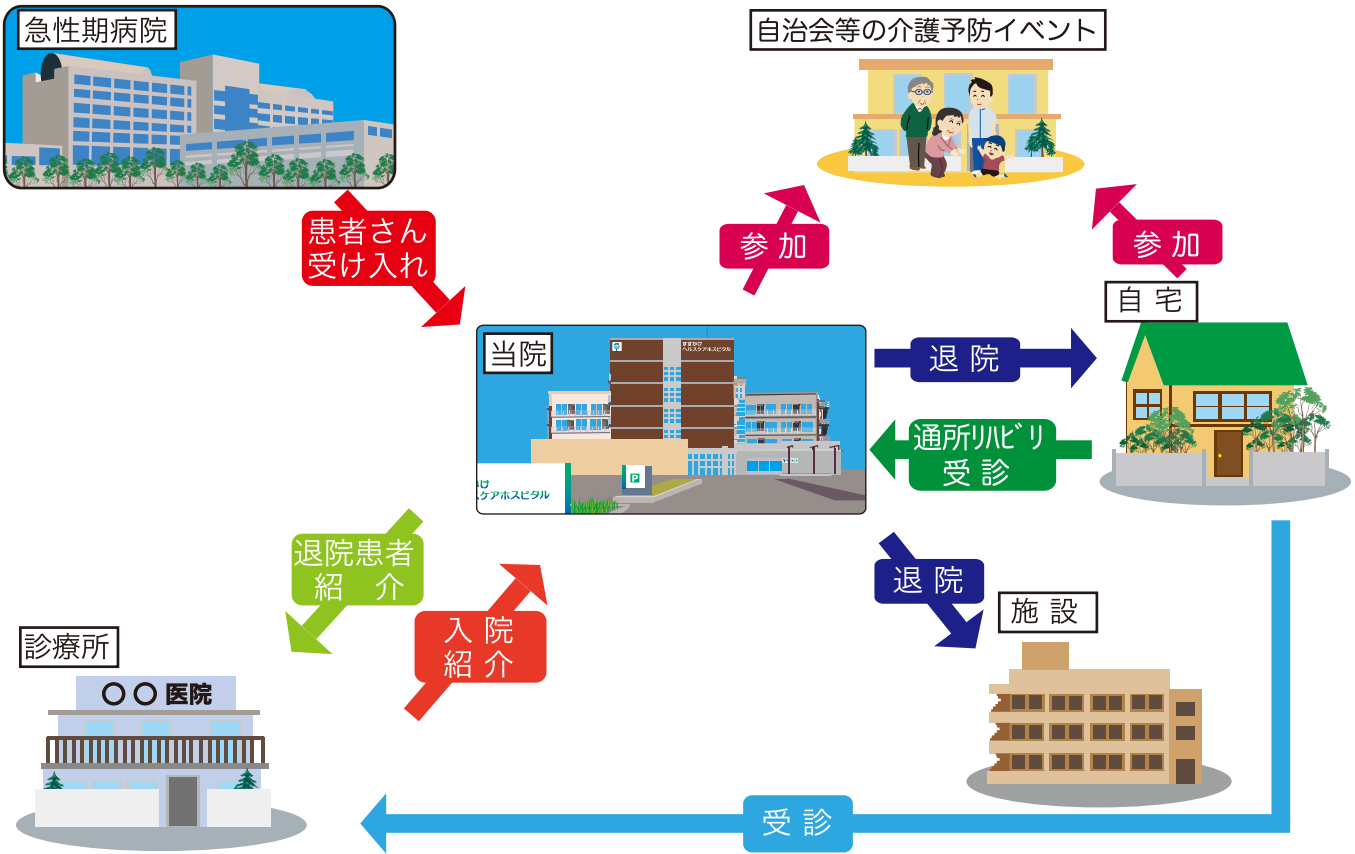
※ 休診日：土、日、祝祭日

※ 学会出席等で、担当医師の
変更・休診となる場合があります。

★ 金曜の認知症外来は
午前 8:30 ~ 12:00
午後 14:00 ~ 16:00
の受診が可能です。

◎ 診療科・医師紹介

診療科	医師名		専門分野等	資格等
脳神経外科	病院長	久野 智彦	脳神経外科 脳血管リハビリテーション	日本脳神経外科学会認定専門医 日本リハビリテーション医学会認定専門医 日本リハビリテーション医学会指導医 義肢装具等適合判定医師
整形外科	副院長	草部 拓馬	整形外科・リウマチ科 運動器リハビリテーション	日本整形外科学会認定専門医 日本リウマチ学会認定専門医 日本リハビリテーション医学会認定専門医 日本リハビリテーション医学会指導責任者 義肢装具等適合判定医師
脳神経外科	天竜すずかけ病院 病院長	西川 方夫	脳神経外科	日本脳神経外科学会認定専門医 日本脳卒中学会認定専門医 日本リハビリテーション医学会認定臨床医 日本認知症学会専門医 認知症サポート医
循環器内科	非常勤 (浜松医大)	野中 大史	心不全、不整脈、高血圧 虚血性心疾患(狭心症・心筋梗塞)等 循環器疾患	日本内科学会認定内科医 日本循環器学会認定循環器専門医



地域包括ケアシステムとは、「高齢者の尊厳の保持と自立生活の支援の目的のもとで、可能な限り住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう、地域の包括的な支援・サービス提供体制の構築を推進する」という厚生労働省の提言により、国が2025年を目途に完成を目指しているシステムのことです。また、このシステムは「地域の自主性や主体性に基づき、地域の特性に応じて作り上げること」となっています。

当院といたしましても、地域に根差す病院として、積極的にこのシステムの構築に参画して参ります。ご要望があれば、健康講座や地域のイベントにも医療資格者を派遣し、地域の皆様とも積極的に連携を深めたいと考えております。その他ご相談等ございましたら、お気軽にご連絡ください。

お問い合わせ TEL : 0538-21-3511 (代) すずかけヘルスケアホスピタル 地域連携室

◎ 交通のご案内

- 交通機関をご利用の場合
JR磐田駅よりバスにて「磐田病院福田線」10番「福田 豊浜方面」乗車
→「岡田郵便局」バス停下車(約15分)
→岡田郵便局とコンビニ(サンクス)の交差点を東に徒歩400m
- 車をご利用の場合
磐田バイパス「見附I.C.」より南へ直進 約10分
東名高速道路「磐田I.C.」より南へ直進 約16分



◎ 病院概要

回復期リハビリテーション病棟(106床) 医療療養病棟(54床)
労災保険医療指定機関 労災保険二次健康診断等給付指定医療機関
日本リハビリテーション医学会研修施設
【入院・外来】当院は下記の加算等における承認を受けています
・回復期リハビリテーション病棟入院基本料1・リハビリテーション充実加算・療養病棟入院基本料1・療養病棟療養加算1
・地域加算・医療安全対策加算2・感染防止対策加算2・薬剤管理指導料・検体検査管理加算(1)・入院時食事療養(1)
・特別加算・がん性疼痛緩和指導管理料・地域連携診療計画退院時指導料(1)・がん治療連携指導料
・CT撮影及びMR1撮影(CT16列以上、MRI1.5テスラ以上)・脳血管疾患等リハビリテーション料(1)・運動器リハビリテーション料(1)・呼吸器リハビリテーション料(1)・がん患者リハビリテーション料・ニコチン依存症管理料・糖尿病合併症管理料
【リハビリスタッフ数】理学療法士43名 作業療法士25名 言語聴覚士11名



〒438-0043 静岡県磐田市大原2042-4 FAX:0538-21-3512
http://www.suzukake.or.jp/healthcare/ E-mail healthcare@suzukake.or.jp

当院は、日本医療機能評価機構の「リハビリテーション病院」及び「慢性期病院」の3rdG: Ver1.0の認定病院です。

☎0538-21-3511(代)

