



医療法人弘遠会 すずかけグループ

天竜すずかけ病院

広報誌

第2号 冬号



# すずちゃん通信

発行日

平成30年 1月 1日



新年明けましておめでとうございます



謹賀新年

当院屋上より撮影

## 目次

Page 1 表紙

Page 2 院長交代のお知らせ  
理事長より「新年のご挨拶」  
部署紹介「地域連携室」

Page 3

リハビリテーション科より  
イベント関係

Page 4

外来診療医担当医表  
インフォメーション  
新年の俳句  
編集後記

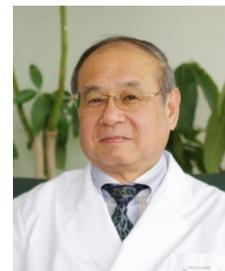
## 院長交代のお知らせ

この度、平成29年11月30日をもって 医師 荒井元美 が院長を退任し、平成29年12月 1日付けで 理事長 竹下 力 が 天竜すずかけ病院の院長を兼務することとなりました。

## ご挨拶 理事長より

広報誌「すずちゃん通信」新年号によせて

医療法人 弘遠会 理事長 兼  
天竜すずかけ病院 病院長  
竹下 力



新年あけましておめでとうございます。  
昨年12月から荒井元美先生の後を受け、再度 院長に就任いたしました。  
よろしくお願いいたします。

当院は平成6年12月に開院して地域の皆様とともに歩んでまいりました。  
平成27年には回復期リハビリ病棟を立ち上げ、在宅療養後方支援病院の認定も受けました。  
今年4月には医療保険と介護保険の同時改訂が予定されており、療養病棟の運営にはかなり厳しい改訂が予想されています。すなわち、在宅系の医療サービスに対し手厚い評価がなされることが想定されています。

したがって、地域のために変わらない安心と安全な医療を提供するためには当院も在宅系の医療サービスを展開すべく病院の機能やシステムを大きく変更する必要があるものと考えます。  
そのためには適正な人員の確保や職員の教育、登用も必要になるものと考えます。

今年は戌年、犬は人なつっこく、忠実な動物で、多産でもあります。地域の先生はじめ住民の方々と親しく交流し、誠実な地域医療にいそしみ、実りの多い年にしたいと考えますので皆様のご理解、ご協力をお願いいたします。

## 部署紹介 地域連携室



在宅で生活できるだろうか？  
介護ができるだろうか？  
介護保険や身体障害者手帳のことを知りたい。  
入院費、生活費の心配。  
病気になったことを受け止めきれない。

そんな、だれに相談したらいいかわからないこと  
どうぞ私たちにお話ください。

## リハビリテーション科より

寒さがひとしお身にしみる季節となりましたね。

寒くなると、高齢者でなくても活動性が低下してきます。活動性が低下すると、閉じこもりがちになり、体力・免疫力が低下し、また動けなくなるといった悪循環が起こりがちです。このような状態を「サルコペニア」といいます。「サルコペニア」とは筋肉・骨格筋(sarx)が失われる(penia)ことによって起こる状態を差します。失った筋肉を取り戻すにはかなりの努力が必要となってしまうので、そもそも失わないように気をつけるのが一番です。

適度な運動と食事で、冬を乗り切りましょう。

運動のポイント ～冬を乗り切る～

早朝や夜間に歩かれている方をよく見かけますが、次の3つに注意してみましょう。

◎急に寒いところでると・・・

「ヒートショック」という言葉を聞いたことがあるかと思います。急激な温度差によって体に及ぼす影響のことを言います。お風呂場での温度差がよく問題になりますが、血管は寒いと収縮し、温まると拡張します。この差が大きかったり繰り返すと、心臓への負担が大きくなり、様々な病気を起こす原因になります。暖かい部屋から急に外へ出るときは、玄関などで一息ついて、寒さに慣れてから外へ出ましょう。

◎準備運動をしっかりしましょう。

室内で手足をほぐしたり、ラジオ体操等をしたりして、体をほぐしてから外へ出ましょう。ストレッチなどは、ゆっくりした動作で行い、急に伸ばしたりしないようにしましょう。

◎防寒をしっかりしましょう。

せっかく準備運動をしても、冬場の屋外はすぐに冷えてしまいます。動きにくい程度に着込み、歩いているとちょっと汗ばむな～と思うくらいで運動しましょう。運動したあとは、しっかり汗を拭いたり着替えをして、体が冷えないようにしましょう。



## イベント

### 昨年10月に地域住民講演会が開催されました！

平成29年 9月30日(土) 春野協働センター

「健康長寿はお口の健康づくりから」

～いつまでも元気においしく食べよう～

浅倉歯科医院 浅倉達也先生

平成29年10月14日(土) 二俣協働センター

平成29年10月28日(土) 光明ふれあいセンター

「薬の基礎知識」

天竜あきは薬局 菅沼貴仁先生



浅倉先生の講演

春野地区講演会では、健康長寿のためにお口のケアがいかに大切であるかという内容で、あいうべ体操が紹介され、実技も含めた大変わかりやすいお話でした。また天竜地区講演会では お薬の基本的なことをわかりやすくお話され、鉄剤とお茶を攪拌する実験も行われ、楽しい講演でした。

参加者からは身近な先生からのお話があると嬉しいという声もあがっています。回覧板等で広報していますので、なるべく多くの方に聞いていただきたいです。

〒431-3314  
 浜松市天竜区二俣町二俣  
 2396-56

電話：053 (925) 8111(代)  
 FAX：053 (925) 8112

電子メール  
 tenryu@suzukake.or.jp

ホームページ  
<http://suzukake.or.jp/tenryu/>



あなたの笑顔が  
 わたしたちの喜び

## 外来診療医担当医表

総合診療科・**神経内科** (※青字は神経内科)

	月	火	水	木	金
医師名	一戸宏哉	竹下 力	荒井元美	(1.3.5週) 鈴木芳太郎 (2.4週) 西川方夫	荒井元美
診療時間	9:00-12:00	9:00-12:00	9:00-12:00	9:00-12:00 14:00-16:00 (午後は2.4週のみ)	9:00-12:00
コメント	内科全般	漢方相談	難病の相談	(1.3.5週) 創傷処置 腰痛の相談 (2.4週) もの忘れ外来 〔予約制〕	難病の相談
担当医の専門	総合内科	総合内科	神経内科	外科 脳神経外科	神経内科

「受付時間 8:30-11:30、診療時間 9:00-12:00」となります

「祝日、GW、年末年始 (12/30~1/3)」はお休みとなります

## 面会のご案内

面会時間 8:00 ~ 20:00

- ・面会時間以外で特別な事情で面会される場合は、看護師にお知らせください。
- ・個人情報の観点から、当院では電話による入院・面会のお問い合わせには対応しておりません。関係者の方への連絡はご家族の方からお願いいたします。
- ・お見舞いなどで来院された方へは患者さんの入院病棟をご案内しております。案内を希望されない患者さんは病棟の看護師へお申し付けください。
- ・感染予防等の点から面会をご遠慮いただく場合がございます。ご面会の際には病棟の看護師にご相談ください。

〔冬季期間中について〕 感染予防等の点から

- ・病棟内での『小学6年生以下のお子さまの面会』はご遠慮いただいております。1Fロビーにおける面会許可につきましては、病棟の看護師へお申し付けください。
- ・面会で入室される前に1F受付前にて「手指消毒」と「マスク着用」の上、病棟内にお入りいただきますようご協力をお願いいたします。

天竜すずかけ病院  
 イメージキャラクター

すずちゃん



## 新年の俳句 <通所リハビリ利用者様より>

- ・ 寒くても 元気で行くよ 初詣
- ・ 御年始に 着物姿の 美しさ
- ・ 八十路すぎ 鏡餅みる さびしさや

## 編集後記

新年あけましておめでとうございます。  
 第2号はお正月後の食べ過ぎや飲みすぎ、寒くて運動不足なんて方のために運動のポイントをリハビリテーション科よりアドバイスさせていただきました。当院のリハビリテーション科では、歩くときに困ることや家事で困ることなどの生活動作でお困りの点を解消する為のリハビリテーションを提供しています。さて、お正月も終わり今年はどうな年になるのでしょうか？天竜すずかけ病院は、皆様のご健勝とご多幸をお祈りしつつ、すずかけのやさしさを広められるように邁進していきます。本年もよろしくお願ひ致します。(僚)

第2号 冬号