

なでしこ通信

第157号（令和2年5月号）

発行：鳥取県済生会境港総合病院広報委員会

発行責任者：病院長 村脇 義和

所在地：〒684-8555 境港市米川町44番地

電話番号：0859-42-3161（代表）

ホームページ：http://www.sakaiminato-saiseikai.jp



院是（当院の基本理念）

あかり

病む人に光をともしより良い医療をめざして

わげんあいご

さりげない気くばりと和顔愛語で心暖まる病院を

築きあげよう

当院の基本方針

私たちは

1. 済生の精神に基づき、地域の保健・医療・福祉を支えます。
2. 患者さまや家族の皆さまに暖かく安全で良質な医療を提供します。
3. 地域中核病院として救急及び先進医療の提供に努めます。
4. 地域とのつながりを大切にし、他の医療機関・福祉施設との連携に努めます。
5. 情報の開示・説明により信頼される医療を目指します。

現在、当院では新型コロナウイルス感染症対策として、院内感染対策を強化しています。

〈対策の一部〉

1. 外来入口正面に手指消毒用アルコールを設置しました。
2. 外来入口正面に発熱で受診された方にすぐ対応できるよう、インターフォンを設置しました。
3. 発熱で外来受診された患者様に迅速な診療を行うためのご案内を日に2回館内放送でお知らせしています。
4. 各受付にビニールでシールドしました。
5. 待合にソーシャルディスタンス（社会的距離）を考慮し、空席を設けました。
6. 入院患者様をお守りするため、ご面会を全面禁止とさせていただきます。
7. 外来・病棟において消毒薬による環境清掃を以前より回数を増やして行っています。

他にも数多くの感染対策を行っております。ご来院の皆様には大変なご不自由をおかけいたしますが、何卒ご理解ご協力をよろしくお願いいたします。



看護の日について

2020年は、「看護の日・看護週間」制定30周年、及び近代看護を築いたフローレンス・ナイチンゲールの生誕200周年です。

わが国の「看護の日」は、毎年5月12日とし、看護の心、助け合いの心を広く国民が分かち合えるよう、厚生省（現厚生労働省）が制定しました。

そして、当院も気軽に看護にふれていただける行事として、例年健康教室、及び講演会を開催してまいりましたが、今年は、現在の情勢をふまえ、中止とさせていただきます。

なお、この日の為に準備しておりました「看護の日」ハンドタオルを外来患者様に配布させていただきます。

- ❁ 5月 7日（水）～5月15日（金） 正面受付前ナイチンゲール像の設置
- ❁ 5月 7日（水）～5月15日（金） 各科外来・病棟に生花の設置
- ❁ 5月14日（木） 正面玄関にて「看護の日」ハンドタオル配布



リハビリテーション科より～お家でできる簡単な運動～

新型コロナウイルス拡大で外出自粛により家に閉じこもる事が多くなり、体を動かす機会が減少していることと思います。お家でできる簡単な体操で体を動かしてみてくださいね。初回は準備体操、2回目は有酸素運動、3回目は筋力運動のシリーズでお送りします。

大きく深呼吸



腕は指先までよく伸ばし、胸を大きく広げます。

呼吸をしながらゆっくり大きく動かします。

1～4のカウントで上げて、5～8のカウントで下げる。

3回繰り返す

効果

大きく深呼吸することで胸の動きが改善するだけではなく、リラックス効果、血 flow の改善、便秘の改善など様々な効果が期待できます。

座って前屈運動



まっすぐ座った状態からスタート。視線は前を向いたまま、腕は前方に伸ばしながら体を倒していきます。

呼吸をしながらゆっくり大きく動かします。

両手を伸ばし、1～4カウントで行い、5～8のカウントで元の位置に戻る。

効果

腰部～股関節の柔軟性向上は、立ち上がりやすくなるだけでなく、腰痛の軽減・家事・農作業・日常生活動作の改善にもつながります。

この資料は、とっとり方式認知症予防プログラム（運動プログラム）をもとに作成しました。体力に自信のない方でも安全に行えるよう考えられています。運動をすることで認知症予防にもなりますので、興味のある方は鳥取県ホームページよりご参照ください。

当院の医療・福祉相談について

当院では、ソーシャルワーカー（社会福祉士）が医療、保健、健康などさまざまな相談に応じています。秘密は守ります。

*** 無料低額診療事業として医療費の相談にのっています。**

場所 地域医療連携室

時間 月～金曜日 8時30分～17時15分

*** 事前に電話で面接日時をご連絡ください。**

TEL 0859-42-3161 (代表)

0859-42-5803、42-5805 (直通)



医療費相談

自宅での介護

介護施設利用

介護保険

社会保障制度

退院後の不安