

なでしこ通信

第158号（令和2年6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。

新型コロナウイルス感染症対策に関わるご協力について

現在、当院では、入院患者様をお守りするために、面会を全面禁止としています。患者様の日用品や洗濯物等受け渡しの受付を設置し、救急外来入口ドアの施錠等、時間を設定しております。

入院患者様のご家族等、ご来院の皆様には大変なご不自由をおかけしている事と思いますが、院内感染対策を強化するため、引き続きご協力をお願いいたします。



1階エレベーター前にて

看護の日

毎年5月12日は「看護の日」。今年の「看護の日」の各イベントは、現在の情勢をふまえ、当院では中止とさせていただきましたが、ささやかながら、ご来院された方に「看護の日」を知っていただけるよう、正面受付前ナイチンゲール像の設置、「看護の日」ハンドタオルの配布、各科外来・病棟に生花の設置を行いました。

今後もしもご来院された方に看護についてふれていただける機会となればと思います。



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、健康などさまざまに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

TEL 0859-42-3161（代表）

時間 月～金曜日 8時30分～17時15分

0859-42-5803、42-5805（直通）



*事前に電話で面接日時をご連絡ください。

リハビリテーション科より～お家でできる簡単な運動～

鳥取県では新型コロナウイルスによる緊急事態宣言が解除されましたが、終息を迎えるまでは気を緩め過ぎず予防に努めていきましょう。さて、今回も前回に引き続きリハビリテーション科からお家でできる運動をご紹介します。気温が高くなってきましたので水分を摂りながら取り組んでみてください。

①立って足踏み



30秒間
足踏み

座って運動



ポイント

- ・太腿をしっかり上げて足踏みをしましょう。
- ・ふらつく場合は椅子を持って行いましょう。
- ・痛みを伴う場合は無理せず休憩しながら行うか座った状態で足踏みをしましょう。

効果

持久力の改善とともに、脚の付け根の筋肉トレーニングになります。歩行時に脚が上がりやすくなり姿勢の改善につながります。

②片脚立ち



30秒間
片脚で立つ

座って運動



ポイント

- ・安全のために椅子の背もたれに軽く手を添えた状態で行います。
- ・痛みが伴う場合は、無理せず休憩しながら行うか座った状態で行ってみましょう。
- ・左右交互に行ってみましょう

効果

持久力の改善とともに、お尻と脚全体の筋肉のトレーニングになります。歩行時のバランスもよくなりふらつきも少なくなります。骨に体重がかかることで骨粗鬆症の予防にもなります。

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。