

第 2 号

2020 年 4 月発行

た っ ち 通 信

健康コラム

腰痛を自分で治す
マッケンジー体操

発行元
紫雲会

住 所

千葉市緑区高田町 401-5

TEL

043-292-5111

FAX

043-292-2068

千葉南病院

けやき園

ご挨拶

「見えない敵」新型コロナウイルス

紫雲会 理事長 中谷 達廣

ようやく春めいてきたなと思う今日この頃。

今年は、休校・テレワーク・マスク不足、等々特別な思いでお過ごしのことと拝察致しております。

「見えない敵」新型コロナウイルスで世界中が翻弄されております。

現在、政府より7都府県に法律に基づく「緊急事態宣言」が発令されております。不要不急の外出を自粛する動きは、更に厳しくなっておりまいた。千葉南病院、関連施設も感染対策は厳重に留意しておりますが、皆様におかれましても十分にお気をつけてお過ごし下さい。一刻も早く、コロナの脅威から解放される日が来る事を心より願っております。

千葉南病院クニナ保育園が遂に完成しました!!

2020年4月開園した千葉市認可保育所です。

大人の指示で動かすのではなくおうちのようにのびのびと過ごせる場所で優しく見守り、気持ちを受けとめながら心を育んでまいります。

性別、年齢、経験に合わせて長く勤められる制度や、コミュニケーション、チームワーク、実技などオープニングからその後に必要な研修体制が充実しています。



新型コロナウイルス

Q

&

A



感染について

新型コロナウイルスにはどうやって感染しますか？

現時点では、飛沫感染と接触感染の2つが考えられます。

感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫による「飛沫感染」、ウイルスに触れた手で口や鼻を触る事による「接触感染」

心配な時には

風邪のような症状があり心配です。どうしたらいいですか？

発熱などの風邪の症状があるときは、学校や会社を休むなど、外出を控えてください。

毎日体温を測定して記録しましょう。

感染したかも!? と思った時には

新型コロナウイルスに感染したかも? と思ったらどうしたら良いですか？



以下の場合には、最寄りの保健所等にある帰国者・接触者相談センターに電話で相談しましょう

① 風邪の症状や 37.5 度以上の熱が 4 日以上続いた時。

② 強いだるさや息苦しさがある時

重症化しやすい高齢者や基礎疾患がある方に加えて、念のため妊婦さんはこうした状態が2日以上続いたら相談しましょう。症状がこの基準に満たない場合には、かかりつけ医や近隣の医療機関にご相談ください。

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は手洗いです。

手洗い

正しい手の洗い方

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。



手のひらをあわせてゴシゴシ洗う



手の甲をのばすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗いします。



手首も忘れずに洗います。

ウイルス予防の免疫力アップ食 まごわやさしい

ま

豆類



ご

ごま



わ

わかめ



や

野菜



さ

魚



し

しいたけ



い

芋類



免疫力を上げる食材の合言葉に、「まごわやさしい」があります。健康になるためにとり入れたい食材の頭文字をそれぞれとったもので、「ま」は納豆や大豆といった豆類、「ご」はごま、「わ」はわかめなどの海藻類、「や」は野菜全般、「さ」は魚、「し」はしいたけなどのきのこ類、「い」はじゃがいもなどのいも類を指します。これらの食材はすべて良質な栄養を含んでいるので、毎日の食卓にとり入れることで、自然と健康的な食生活を送ることができます。

健康コラム びっくり!! 運動の効果

腰痛を自分で治すマッケンジー体操! 前号の「フラフラ体操」に加えて・・

近年テレビなどで腰痛を自分で治せる奇跡の体操と話題です。本来は、指導資格を持った認定者の検査によりあなたの体操を1つ処方しますが、今回は「腰反らし体操」をご紹介します。

マッケンジー法で診療された世界中の腰痛患者の概ね7割がこの体操で改善しています。

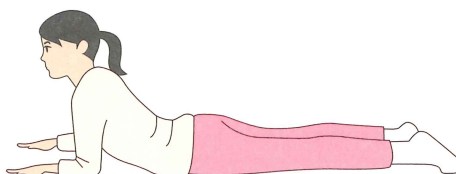
是非、お試しください。

STEP.1~3の腕立てを10回ゆったりと繰り返す



STEP.1

うつ伏せで約1分リラックス。
痛くなければSTEP.2へ



STEP.2

肘立ちで約1分リラックス。
痛み増強無ければSTEP.3へ



STEP.3

肩下の床に両手を付いて腕を伸ばして上体を起こす。
頂点でため息を吐き脱気する。

※1. 体操で痛みが减弱する場合は毎日継続します。

※2. 症状変わらない! または始める前よりも痛い印象がある場合は、体操を中止してマッケンジー体操療法を指導する千葉南病院外来リハビリに改めてご相談ください。

デイケアとデイサービスの違いってなんだろう?

デイケアとは?

けやき園通所リハビリテーション(デイケア)は、普段は自宅で生活を送っている方が、より自立した日常生活が送れるようにサポート致します。

病院のような設備が整っている中で、リハビリ専門職からのリハビリテーションが行えます。自分らしい日常生活が送れるように支援させていただきます。



デイサービスとは?

デイサービスセンターけやき園では、生活の質を高めるために、日々の生活動作や趣味活動等を機能訓練と捉えております。機械を使ったりリハビリだけではなく、実際に畑や料理、手芸等を他の利用者さんや職員と一緒に楽しんでいただけます。いつまでも笑顔で生活していただけるようにサポートさせていただきます。



紫雲会には病院、介護老人保健施設、特別養護老人ホーム、ケアハウスがあります。皆様のニーズに合わせてご利用いただけますので、まずは地域連携室に相談ください。

参加費無料

14時
START

みなみ健康サロン

千葉南病院で相談員、リハビリ科、放射線科、千葉市こころの健康センターの方など専門のスタッフが皆さんの健康をサポート致します。

4月の予定 | 健康や安全面などを最優先し中止とします。

5月16日(土) 身体測定 | 年2回の身体測定! 前回の結果と比べてみましょう!
※はじめての方も大歓迎です

6月20日(土) 口腔ケアについて | 歯科衛生士より、口の中のケアのお話をします!

参加自由・送迎バス無料

みなみ健康サロン/地域連携室 松田までご連絡ください

お気軽にご連絡ください

TEL.043-292-5111

診療科目について

- 内科 ●呼吸器内科 ●循環器内科 ●消化器内科 ●リウマチ科 ●アレルギー科 ●神経内科
- 外科 ●消化器外科 ●乳腺外科 ●内視鏡外科 ●脳神経外科 ●整形外科 ●リハビリテーション科
- 皮膚科 ●泌尿器科 ●人間ドック ●各種健康診断 ●企業健康診断

当院で
可能な検査
検査に関する
電話予約
043-292-5111

- 内視鏡検査(胃、大腸) ●人間ドック ●企業検診 **要予約**
 - 特定健診 ●一般検診 ●乳がん検診(マンモグラフィ・エコー)
 - 超音波検査(腹部・心臓・頸動脈・乳腺・甲状腺) ●CT検査(320列)
 - MRI検査(全身) ●X線一般撮影 ●ホルター心電図 ●脈波(CAVI)
 - 肺機能検査 ●睡眠時無呼吸検査 ●脳波 ●眼底 ●眼圧 ●骨密度
- ※血液検査はいつでも可能です。

	月		火		水		木		金		土	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
内科	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
循環器内科		○				○		○			○	
外科		○	○		○	○	○	○			○	第2・4 要予約
脳神経外科	○				○		○		○	○	○	
禁煙外来								○ 要予約				
神経内科						○ 13~16時 要予約					第2○ 要予約	第2○ 要予約
乳腺外科	○	○				○						
整形外科						○					○	
皮膚科									○	○		
泌尿器科				○ 14~16時								

午前(9~12時)・午後(13時~17時)の診療です。

人間ドックについて

人間ドックは一般健診の基準項目に加えて頭部MRIや胃カメラなどさらに詳しい検査項目があり、より詳しく総合的に健康状態を調べることができるようになっています。

女性疾患及びマンモグラフィ検査

千葉南病院ではマンモグラフィ検診を行っています。
撮影には撮影認定を持つ女性技師が対応いたします。

住み慣れた家での療養をお手伝いします。

在宅医療のご相談は、地域医療連携室へ TEL.043-292-5111

けやき園のご案内

けやき園は同じ施設内で皆様のニーズにお応えします。
介護・リハビリでお困りごとがございましたら、お気軽にご連絡ください。

介護老人保健施設 ケアセンターけやき園

介護老人保健施設

居宅介護支援事業所
短期入所療養介護(ショートステイ)
通所リハビリテーション(デイケア)
訪問介護

TEL.043-293-5181

特別養護老人ホーム けやき園

特別養護老人ホーム

居宅介護支援事業所
短期入所生活介護(ショートステイ)
デイサービス(地域密着型通所介護)

TEL.043-300-2111

ケアハウス けやき園

ケアハウス

高齢者の方々ができるだけ住宅に近い環境で、自立に近い生活を送れるよう援助する施設です。

TEL.043-300-2302



ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があるため、外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗おうね。手洗いの前に時計や指輪を外しておきましょうね。

