

第 1 号

2020 年 1 月発行

た っ ち 通 信

健康コラム

寝床で簡単 フラフラ体操

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

<http://www.shiunkai.jp/>

新年のご挨拶

新年あけましておめでとうございます

紫雲会 理事長 中谷 達廣

昨年の台風や大雨による自然災害の猛威により例年とは異なる環境でお正月をお迎えの方も大勢いらっしゃると思います。心よりお見舞い申し上げますと共に1日も早い復興をお祈りいたします。

また、昨年末には空調機を全館入れ替える省エネルギー化工事による20%のエネルギー削減を行い、より良い療養・診療環境を提供できる事となりました。

本年は皆さんの健康を守るべく予防医療にも力を入れ紫雲会一同千葉南病院・けやき園を通じて地域医療・介護に貢献してまいります。

皆さまにとって健康で素晴らしい一年でありますよう心より祈念致します。

紫雲会からのお知らせ

2020年4月「千葉南病院クニナ保育園」を開園します

「クニナ」はギリシア語で「ゆりかご」を意味します。

木造平屋の建物で温かみのあるつくりと、どのクラスからも外に出やすい設計を行い、各部屋は仕切りを上手く活用し、月齢や遊びの展開、又は行事の時なども楽しめるような保育園を目指します。





新年、あけましておめでとうございます

2020年も医療法人社団 紫雲会は地域医療・介護に邁進いたします。

千葉南病院 浅川 園 副院長

昨年は度重なる自然災害により甚大な被害が発生し、被災された皆様には心よりお見舞い申し上げます。

この度「たち通信」第1号を発行する運びとなりました。緑に囲まれたこの地域で当院に住み着いた「たち」と共に、紫雲会は地域の皆様や大勢のスタッフの皆様と共に、しっかりと前を向いて歩み続けて参ります。本年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。



千葉南病院 市原 百合子 看護部長

昨年は電子カルテの導入・省電力改修工事が実施され、ハード面の環境整備が整いました。看護部は医療サービスのあるべき姿を見据えながら、ソフト面の充実も図るべく、地域の皆様への心配りを大切に、受診案内や待ち時間への配慮、入院中の皆さま、ご家族の皆さまのお声に耳を傾け、安全・安心な看護が提供できる様努力して参ります。



特別養護老人ホーム けやき園

中村 友全 施設長

当施設では、利用者及びご家族の皆様にご満足頂けるサービスを提供するため、施設での対応に加え、地域の皆様のご支援の基に成り立って居るところと考えております。今後も地域に根ざした施設で有り続けるために、社会福祉法人としての役割を果たすべく、スタッフと共に努力して参ります。今後ともご支援の程宜しく宜しくお願い申し上げます。



介護老人保健施設 けやき園

松崎 純 事務主幹

私自身、昨年の4月より理学療法士と事務主幹として老健施設の運営に関わらせて頂くようになりました。平成元年生まれという事もあり新元号発表と同時に重責な業務内容に身が引き締まる一年で有りました。本年も施設全体のサービス向上に、スタッフ一同に努めて参ります。より一層のご支援をお願い申し上げます。



災害について

台風15号、台風19号による自然災害の猛威に見舞われ千葉南病院では2週間に及ぶ停電に見舞われました。

職員自身も困難な生活環境の中、医療従事者として頑張ってくれた事で地域における病院・施設の役割、また個々人の役割がはっきりし、災害時に「誰が何を行うべきか」がより明確になったように感じております。

また四国電力の発電車による支援は大きな安心感を得る事が出来ました。心よりお礼申し上げます。

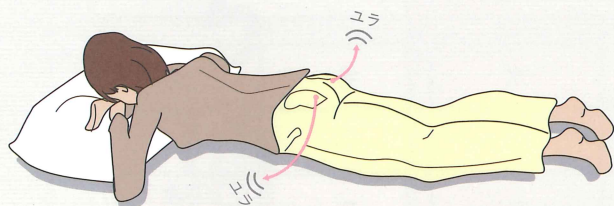


健康コラム びっくり!! 運動の効果

寝床で簡単フラフラ体操

新年を迎え心新たに生きなおす! 心のリフレッシュは体の調子も変えるものです。冬場は運動量が格段と低下します。筋肉を動かさないと血行も悪くなり体の代謝も低下します。体はこわばり縮こまり硬くなり血圧変動も大きくなります。そんなときに簡単な体操をお勧めします。

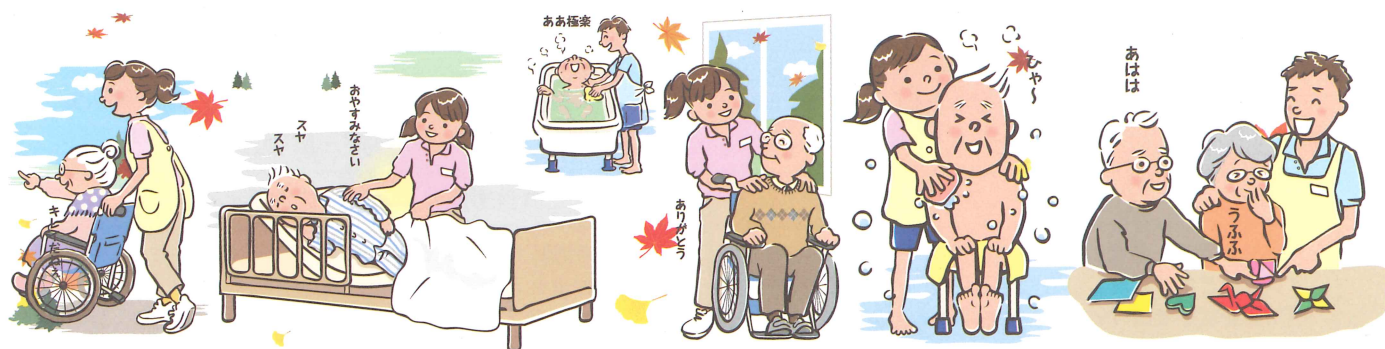
寝床に居る間にうつ伏せになってただユラユラと左右にお尻をゆったり振るだけです。ただし5分位継続して下さい。体幹の緊張が低下し、背骨が動かし易くなることで全身の筋肉や緩みやすくなります。副産物として血圧が低下し、下肢のむくみが減少し、腸の活動がよくなり胃腸が活性しやすくなります。是非お試しください。



お尻を左右リズムカルに動かしましょう

- ① 枕やクッションの上に胸が当たるよう、うつぶせになる。
足を肩幅ぐらいに開き、手は楽な位置に置き、上半身の力を抜く。
- ② 1秒間に1往復を目安に、お尻を左右リズムカルに動かす。
力を入れず、できるだけゆったりと動かすとよい。これを5分間行うのを1セットとし、朝晩計2セット行いましょう。

このようなことでお困りではないですか?



長期的に暮らせる場所を探している?

デイサービスを受けたい?

短期的に泊まれる場所を探している?

通所リハビリを受けたい?

ケアマネさんを探している?

介護保険について相談したい?

紫雲会には病院、介護老人保健施設、特別養護老人ホームがあります。

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。

1月18日(土) 放射線被ばくについて and 成年後見制度について

2月15日(土) 腰痛について、体操もしながら予防しましょう

3月28日(土) こころの健康づくり『ストレス』についてお話しします

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
内科	○	○	○	○	○	午前
神経内科	—	—	—	—	—	午前(第2・4) 要予約
外科	午後	午前	○	○	—	午前 午後(第2・4)要予約
脳神経外科	午前	—	午前	午前	○	午前
乳腺外科	—	—	午後	—	—	午前
整形外科	—	—	午後	—	—	午前
循環器内科	午後	—	午後	午後	—	午前

・禁煙外来 / 木曜日午後(要予約) ・皮膚科 / 金曜日午前午後 ・泌尿器科 / 火曜日午後(14時～16時)
○印は午前(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。
火・水・金・土に行っております。

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

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)

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.043-293-5181

TEL.043-300-2111

TEL.043-300-2302



紫雲会にひょっこり現れたあらいぐまの「たち」手先が器用なあらいぐま。
お手当のチカラを信じていっしょうけんめいゴーシゴシみんなの笑顔が大好きだからここに住むと決めたんだ。
千葉南病院とけやき園にいる僕を見つけてね。

