



常盤平中央病院

広報 第十三号

常盤平中央病院

副看護部長
長坂 勝美



はじめまして、
長坂 勝美と
と申します。
八月より、

常盤平中央病院の副看護部長として勤務することとなりました。松戸市に住んで約二十年となりますが、松戸市内の医療機関に勤務するのは初めてです。その分、松戸市に対する思いも強く、いつかは市内で働きたいと思っていました。今回、念願がなつて大変うれしく思います。

当院は、地域に根ざした病院であり、地域のイベント等にも積極的に参加します。私もイベント等への参加を楽しみにしています。見かけた際にはぜひ声を掛けて下さい。今後ともどうぞ宜しくお願い致します。



<常盤平中央病院部署紹介 リハビリ>

こんにちは！元気いっぱいリハビリテーション科です。普段、肩が痛い、腕が上がらない、腰が痛い、歩く時、膝が痛いなど、日常生活の中でお体の事でお困りの方は是非リハビリテーション科にお越しください。

まず、整形外科に受診して頂き、整形外科の先生の診断のもと、リハビリテーションが行われます。日常生活の動作で困っている事などサポートしてまいります。お気軽にご相談ください。

又、介護保険においては、訪問リハビリも行っています。担当のケアマネージャーさんや当院地域連携室、また直接リハビリテーション室にお話に来ていただいても構いませんので、遠慮なくお気軽に
来てください。宜しくお願い致します。

リハビリテーション科 理学療法士 奥田 将史

訪問診療展開中！！ 特徴・強み①

【常盤平中央病院の訪問診療の特徴・強み】

①精神訪問診療を強化しています。

統合失調症・うつ病・不安状態等の精神症状の方について、精神科の医師による専門領域の対応を行っています。

通院が困難だったり、通院を拒否されている方のご自宅に訪問しておりますので、お気軽にお問い合わせ、ご相談ください。

常盤平中央病院 相談員 【047-388-5288】

~~~~<9月こそ要注意！夏バテは身体からのSOS！>~~~~

夏バテとは、夏の倦怠感・食欲不振・胃腸障害などの体調不良を総じて、一般的に夏バテと呼んでいます。夏の疲労は9月にドツと出るもの。暑いから夏バテをしてしまうと多くの方は思っていますが、それだけではありません。

夏バテしやすい人の原因4パターン

① 冷房の効いた部屋にずっといる。

室内と野外の温度差が大きいと、身体への負担は大きくなってしまいます。そのため、室内と野外の温度差は、5℃以内が望ましいと言われていています。冷房の温度は27度にしましょう。それでも暑いと感じる時には、扇風機等を活用しましょう。

② 冷たい飲み物ばかり摂取している。

冷たい物を摂取していると、胃腸の負担が増え、胃液が薄くなり機能が低下してしまいます。胃腸が働きやすい温度は36℃ぐらいです。時々、温かい飲み物も摂取するように心掛けましょう。又、辛い物を適度に食べることは、胃腸が刺激され食欲を増進させる効果があります。カレーには、食欲増進効果があります。

③ 睡眠が足りていない。

夏バテに限ったことではありませんが、人は寝ている間に疲労回復をします。22時～2時は成長ホルモンの分泌が活発になるので、この時間帯に寝ることは、体の疲労回復に効果的です。

④ 運動をしていない。

運動には、冷房で冷えてしまった身体の血行促進や、自律神経の働きを整える効果があります。朝の涼しい時間帯や、夕方の涼しい時間帯にウォーキングするのもいいですね。

~~~健康に気をつけて、有意義な長月を過ごしてください~~~

郷土料理 8 月 福井県



〈メニュー〉

・おろし蕎麦 ・卵の花 ・里芋のころ煮

蕎麦に大根おろしを添えたシンプルな料理ですが、その味は、奥深く、最近では、長寿食として注目されています。

次回（9 月）は、広島県の郷土料理を提供します。

ときわ苑の特徴

ときわ苑は、ご入居者様・ご家族様・地域の方々に支えられ、開設 5 年を迎える事が出来ました。

市内でも数少ない看護師が 24 時間常駐ということもあり、医療ニーズの高い方のご入居が可能な施設です。

お食事は季節に応じた色彩豊かなものをご提供させて頂いております。又、誕生会・映画鑑賞会等の行事も行っており、ご入居者様に楽しんで頂いております。

〈相談員 若松明子〉

ときわ苑だより

ときわシネマ



8/3 青い海原 (1957) 8/10 あの手この手 (1952)

8/17 青い山脈 (1963) 8/24 猫侍 (2013)

毎週木曜日 14 時 10 分より、ときわ苑 2 階にて映画鑑賞を実施しています。懐かしい青春時代を思い出すことができるかもしれませんね！

誕生日会・スイカ割り



8/8（火）に、7 月・8 月の誕生者の誕生日会を行いました。その後、スイカ割りを行い、おやつにスイカをご入居者様で頂きました。上手にスイカ、割れましたね。

上記の郷土料理のほか、9 月には重陽の節句（9/9）、を提供し、施設の中でも季節感を感じられるように、工夫しています。

常盤平中央病院 外来診療のご案内

〈お知らせ〉

* 無料送迎バスが松飛台・牧の原方面に運行しています。

現行の無料送迎バスも運行しております。

<休診日・診療時間変更のお知らせ〉

○ 総合診療（内科） 9 月 8 日 午後休診

（その他、変更等ある場合は、院内掲示・ホームページ上にてお知らせ致します。）

* 医師の都合により変更になる場合がございます。

* 往診のため、不在となる場合がございます。

* 水曜日（1・3・5 週）の午後内科 1 総合診療は、丸山副院長が診療を行います。

* 鈴木院長・丸山副院長の午後の診療は、15:00 からとなります。

〈外来担当医表〉

| 診療科 | | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|------|----|----|-----|-------|----|-----|----|
| 内科 1 | 午前 | 鈴木 | 鈴木 | 丸山 | 大庭 | 鈴木 | 橋本 |
| 内科 2 | | 廣谷 | 中田 | 廣谷 | 廣谷 | 中村 | 真野 |
| 内科 1 | 午後 | 丸山 | 鈴木 | 丸山 | 大庭 | 鈴木 | 休診 |
| 内科 2 | | 休診 | 廣谷 | 休診 | 丸山 | 中村 | |
| 外科 | 午前 | 丸山 | 吉岡 | 奥田 | 野村 | 吉岡 | 休診 |
| 胃腸科 | 午後 | | | 2・4 週 | | | |
| 整形外科 | 午前 | 休診 | 休診 | 石尾 | 休診 | 南野 | 鎌田 |
| | 午後 | | | | | | 休診 |
| 泌尿器科 | 午前 | 工藤 | 休診 | 休診 | 休診 | 工藤 | 休診 |
| | 午後 | | | | | | |
| 皮膚科 | 午後 | 休診 | 日医大 | 休診 | 休診 | 日医大 | 休診 |

[受付時間] 午前 8:15~11:30 午後 13:00~16:30

[診療時間] 午前 9:00~12:00 午後 14:00~17:00