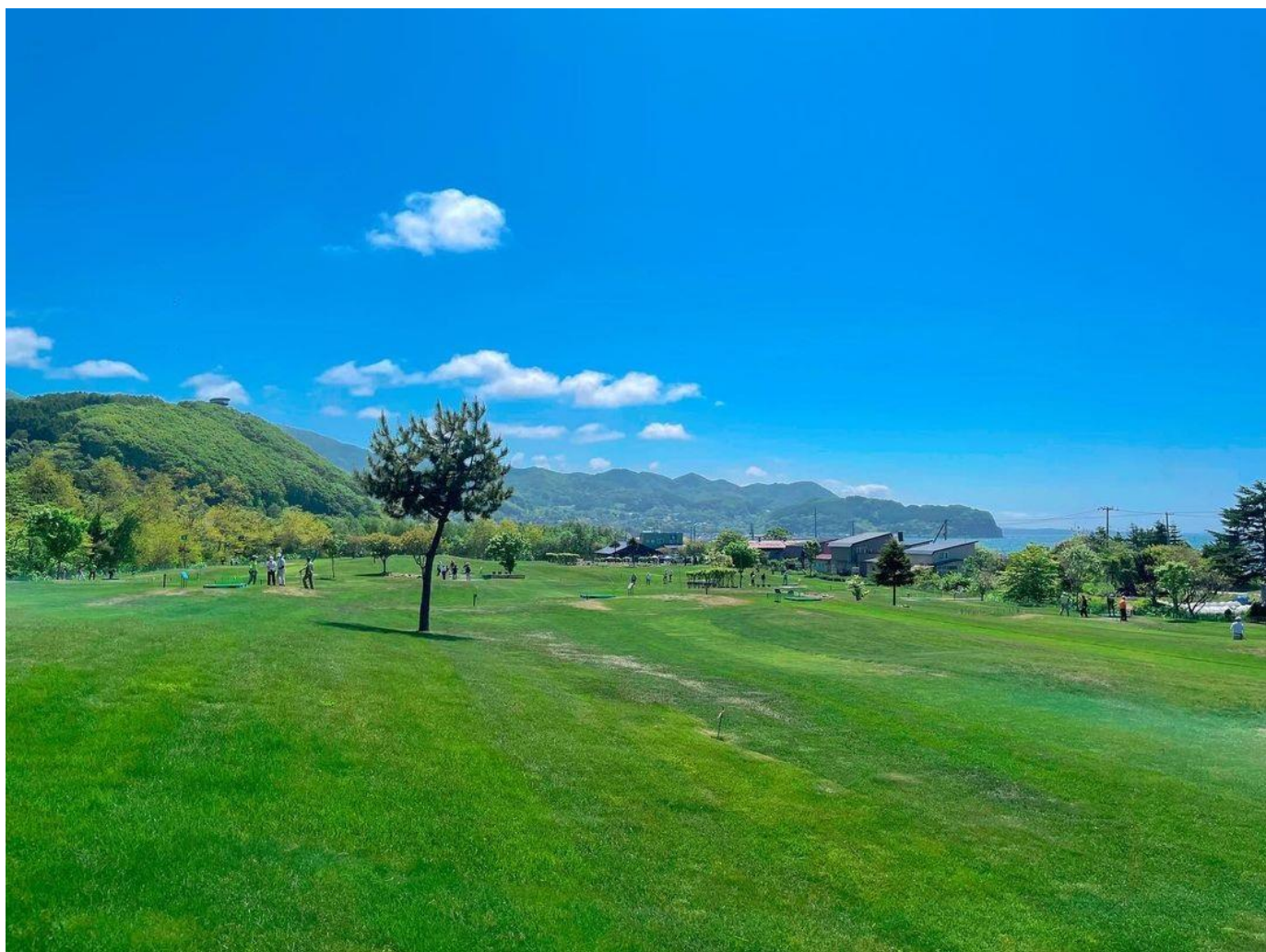


豊浦町国民健康保険病院 病院だより

2022年 夏号 令和4年7月11日発行



画像風景：渚パークゴルフ場

噴火湾とようら観光協会との連携により写真提供いただいております。

広報誌は豊浦町ホームページからもご覧いただけます。 <https://www.town.toyoura.hokkaido.jp/>

住所：豊浦町字東雲町 16 番地 1

電話：0142-83-2228 ファックス：0142-83-2073

【入院セット】のご案内

当院では、患者様やご家族様の入院や退院時のお手間の軽減及び衛生管理のために、「病衣・タオル類・日用品・紙オムツなど」をセットしたレンタルサービスを導入し、ご利用いただいております。

病衣・タオル類は指定業者により洗濯されており、常に清潔で安心なものをご提供しています。また、ご家族の入院準備や洗濯の手間を軽減し、必要な時に必要なだけセットからご利用することができます。

オムツや口腔ケアセットなどについては、患者様の状態に合わせて看護師が選択し使用いたします。

日額定額制なのでたくさん使用しても料金が変わることはありません。

ご契約は、指定業者との契約となります。

指定業者「ワタキューセイモア株式会社北海道支店」

7月からの外来診療日程

	月	火	水	木	金
午前	能登屋	能登屋	秀毛	秀毛	秀毛
午後	秀毛	秀毛	秀毛	能登屋	能登屋

高橋医師の勤務形態について

当面、外来新規患者・救急患者・入院患者の対応となります。

※ コロナワクチン接種については、次ページをご覧ください。

※ 風邪症状がある場合は、必ず事前にお電話でのお問い合わせをお願いいたします。

受付時間

午前 8 時 45 分～午前 11 時 30 分

午後 1 時 00 分～午後 4 時 30 分(月・火・木・金)

午後 1 時 00 分～午後 2 時 30 分(水)

4回目新型コロナワクチン接種・接種日程について

1. 4回目接種対象者

4回目接種は、重症化予防を目的として実施します。3回目接種から5か月以上が経過した下記の方が対象となります。

- ・60歳以上の方
- ・18歳以上60歳未満で、基礎疾患を有する方や重症化リスクが高いと医師が認める方

2. 4回目接種希望者への通知

- ・やまびこより接種希望申込のあった対象者の方へ接種日と接種時間の決定通知書が送付されますので、日時に間違いがないよう来院願います。
- ・接種日時に都合により、延期やキャンセルの方は、やまびこ保健センターへご連絡ください。

3. 接種時間

- ・平日接種日 14時00分～17時00分
- ・土日接種日 9時00分～11時30分、14時00分～17時00分
- ※接種者人数により、接種時間が変更となる場合があります。

4. 接種時に持参するもの(忘れずに!!)

- ①接種券付き予診票(事前記入あり)②新型コロナワクチン接種ご案内(予防接種済証)
- ③本人確認書類(健康保険証、運転免許証など)④お薬手帳(薬剤情報提供書)(ある方のみ)

5. 接種日・接種時間の救急対応について

- ・接種日・接種時間は、一般診療を休診して実施しておりますので、基本、一般、投薬、救急診療対応は行いません。
- ・救急診療が必要な方は、接種時間後において病院に電話でご確認ください。

4回目新型コロナワクチン接種に伴う診療日程・接種日

7 月								8 月									
曜日	月	火	水	木	金	土	日	曜日	月	火	水	木	金	土	日		
日付					1	2	3	日付	1	2	3	4	5	6	7		
午前					通常診療	休診	休診	午前	通常診療						休診	休診	
午後					通常診療			午後	通常診療	接種日	通常診療						
日付	4	5	6	7	8	9	10	日付	8	9	10	11	12	13	14		
午前	通常診療					休診	休診	午前	通常診療			休診	通常診療	休診	休診		
午後	通常診療							午後	通常診療	接種日		通常診療	通常診療				
日付	11	12	13	14	15	16	17	日付	15	16	17	18	19	20	21		
午前	通常診療					休診	休診	午前	通常診療						接種日	休診	
午後	通常診療	接種日	接種日	通常診療				午後	通常診療			接種日	通常診療				
日付	18	19	20	21	22	23	24	日付	22	23	24	25	26	27	28		
午前	祝日 休診	通常診療					休診	接種日	午前	通常診療						休診	休診
午後		通常診療	接種日	通常診療				午後	通常診療	接種日	通常診療						
日付	25	26	27	28	29	30	31	日付	29	30	31						
午前	通常診療					休診	休診	午前	通常診療								
午後	通常診療	接種日	接種日	通常診療				午後	通常診療	接種日							

自宅でできるエクササイズ

さわやかな風が吹く季節となり、外を歩く機会が増えてきましたね。
いつまでも自分の足で歩けるように足・腰を意識した運動をしてみませんか？
自宅でも手軽にできる運動、体操を取り入れるなど無理のない範囲で行っていきましょう。

下腿三頭筋のストレッチ



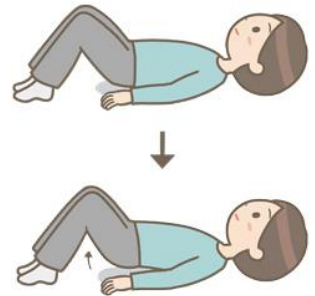
後ろの足のかかとが浮かないように壁を押すように重心を前方に移動しましょう
5秒×10回

股関節内転筋のストレッチ

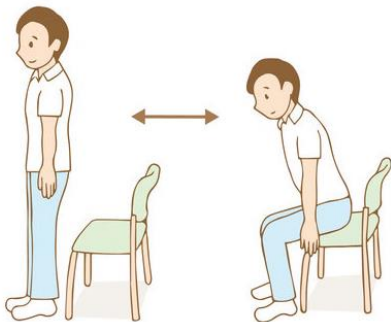


あぐらをかくように股関節を広げます。背中を反らないようにお尻を持ち上げます。
5秒×10回

ブリッジ運動

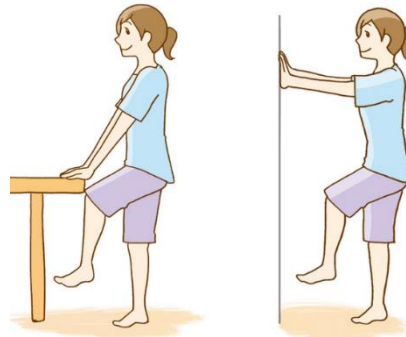


立ち上がり運動



背中を反らないようにお尻を持ち上げます。
10回～15回

片足立ち運動



片足立ちを保持しましょう。
不安な方は壁・手すりなどにつかまりながら行いましょう
10回～15回

運動前・後に水分
補給を忘れずに



筋力トレーニングの豆知識

- 運動はゆっくり行いましょう。
- 呼吸を止めないように回数を数えながら行いましょう。
- 筋力トレーニングは1週間に2～3回行いましょう。
- 筋肉に痛みがある場合は、その日は休みましょう。

ぜひ、ホームエクササイズで心も体も健康になりましょう。