

発行 医療法人真正会
ホームページアドレス
メールアドレス

埼玉県川越市安比奈新田283-1
<http://www.kasumi-gr.com/>
info@kasumi-gr.com

設立理念 老人にも明日がある



目次

- 理事長 新年のご挨拶
- 花粉症予防について
- 名札が変わります
- SKIPトレーニングセンター
- 外来担当医表
- お知らせ



イラスト ティリハビリテーションセンター
作業療法士 蛭田 江美

「思いやり 結ぶ人の和 地域の輪」

明けましておめでとうございます。

新しい年を迎えて、今年のテーマは「思いやり 結ぶ人の和 地域の輪」となりました。テーマはスタッフから募集して決定します。今年のテーマを出してくれたのは、以前に「ありがとう その一言に ありがとう」で一度当選したことがあるスタッフです。今回も素敵なテーマを考えてくれました。「思いやり」は私たちの仕事の原点とも言えますが、「和」や「輪」を重要視していこうという姿勢が私たち法人の基本スタイルとマッチしました。新年の集いでは、単にチームというだけでなく、地域の中で果たすべき役割をいつも意識して行動することを誓い合ったところです。

20年近く前から私たちはサービスを提供する立場であることを明確にするために、「患者様」「ご利用者様」という呼称を使っていました。この呼称については以前より「様」に対して「よそよそしい」「違和感がある」など様々なご意見を内外か

らいただいていたのですが、今年から個人のお名前を含めて「さん」に統一させていただくことになりました。実際に外来ではすでに「様」は使っていませんので、何を今さらと思われるかもしれませんが、法人としての公式見解とお受け取り下さい。

公的介護保険制度、そして回復期リハビリテーション病棟、どちらも10年経過しました。制度や体制は時代のニーズに応える形で、良いものに変化していくべきですが、当法人の設立理念である「老人にも明日がある」を忘れず、真摯な姿勢を貫くことも私たちにとって大事な役割だと思っています。これからも「地域の輪」のために私たちができることを追求していきたいと思っておりますので、よろしく申し上げます。

医療法人 真正会 理事長 斉藤正身

花粉症の予防について

ストレス解消で、花粉症の症状を軽減しましょう

花粉との接触を避ける事により、症状が緩和されるのはご存じのことと思います。その他に、ストレスも関係していると言われてはいますが、ご存じですか？

ストレスは、自律神経を刺激します。ストレスがかかっている状態でさらに花粉などによるアレルギー反応を起こすと、自律神経がより刺激され、くしゃみなどの症状が現れます。疲れを溜めず、ご自身にあったストレス解消方法を見つけてみてください。

お薦めドクターズ・サプリメント

<ケルセチンとは？>

野菜や果物に含まれる天然の色素成分です。過剰に反応した目・鼻・のどの粘膜を安定化させます。花粉やホコリなどからカラダを守るとされています。

<いつから飲むといいの？>

本格花粉シーズンが到来する前から、予防として飲まれる事が、効果的とされています。1月～シーズン終了頃を目安に飲んでみてください。



【ケルセチン】

販売価格 3,885 円

(90 粒入 1日3粒)

ご希望の方は、外来受付までお申し出下さい。
また、心配な事があったらお気軽に外来にご相談下さい。

名札がかわりました

一月から真正会スタッフの名札がかわりました。これは、チームで取り組む意識を高め、基本的なケアの姿勢や情報量を職種によって差異がないようにするためにスタッフが長い年月をかけて検討してきた結果です。「私は●●職ではないのでわかりません」と言った発言がなくなることも期待しています。変わったばかりで皆さまには違和感があると思いますが、徐々に浸透していくものと思っています。

同じユニフォームと名札になったことを高く評価して下さる患者さん、利用者さんの声も大切にして、スタッフ一丸となって職務に取り組んでまいります。



イラスト デイリハビリテーションセンター
作業療法士 蛭田 江美

SKIPトレーニングセンター

SKIPトレーニングセンターとは

健康増進・疾病予防・再発予防を目的として、

Support（支援）／**K**nowledge（知識）／**I**ndependence（自立）／**P**revention（予防）

の4つをキーワードに、「からだづくり」「場づくり」「仲間づくり」の3つを提供する健康増進施設です。当

センターでは、体力測定（別途料金が必要）、CTによる腹部内臓脂肪/皮下脂肪・大腿部の筋肉量等の測定も行っており、これらの測定結果をもとに、それぞれの方に合った運動プログラムを提供しております。また、ご希望により、管理栄養士による栄養指導も行っており、民間のフィットネスクラブにない“医療サポート”により、安心して運動して頂けます。



【トレーニングセンター内観】

利用料金

○1回利用 2,100円

○1ヶ月 9,450円

※その他、回数券や家族割引等もあります。

SKIP 体操教室

SKIPでは、毎週土曜日と第3水曜日（13:30～14:30）に体操教室を開催しています。

運動が苦手な方でも安心して参加できる1時間の運動プログラムとなっています。現在は5種類の教室を週替わりで実施しています。特別な器具を使わずに身近な物を用いてのトレーニング等、多彩な教室があります。

教室名	内容
チューブ体操	チューブを使って全身の筋肉を刺激します。
アロマストレッチ	アロマ（香り）に包まれて、リラックスしながらストレッチを行います。
コンチネンス体操	排泄コントロール（失禁予防）を目的とした教室です。イスに座って、骨盤底筋を鍛えます。
ペットボトル体操	ペットボトルを使い全身を無理なく動かします。
らくらくイス体操	イスに座った状態で、音楽に合わせてリズムカルに体を動かします。

■教室参加料金 ○SKIP利用者 500円 ○一般の方 700円

※一回のみの参加も可能です。お得な回数券もあります。

■教室の会場や詳しい日程については、SKIPスタッフにお問い合わせください。

お問い合わせ

049-232-1313（代）

医療法人 真正会 霞ヶ関南病院内 SKIPトレーニングセンター オダカ・オオガイまで

		診察室	月	火	水	木	金	土
内 科	午前	1	池田 弘	小峰 妙子	長澤 逸人	伊藤 功 (院長)	伊藤 薫	埼玉医大 医療センター
		2	安 佐里	伊藤 薫	池田 弘	伊藤 雅美	(山岡 昭治)	
	午後	1	武田 英孝 (神経内科)	伊藤 薫	山岡 昭治	白岩 秀隆	伊藤 薫	
		3		有山 茂和 (消化器内科)				
生活習慣病科 (完全予約制)	午前	3		(伊藤 薫)	松本 博		(伊藤 薫)	松本 博※1
	午後	3		(伊藤 薫)	松本 博		(伊藤 薫)	松本 博※1
リウマチ科 (完全予約制)	午前	3	安倍 達	安倍 達			安倍 達	
	午後	3						
泌尿器科 (完全予約制) 午後 15:00 まで	午前	5						清水 浩一※2
	午後	5						清水 浩一※2
皮膚科	午前	皮膚科 診察室	太田 房代	太田 房代		太田 房代	太田 房代	
	午後					太田 房代		
眼 科	午前	眼科 診察室	太田 有夕美	橋本 加奈		橋本 加奈	木下 望	木下 望
	午後		太田 有夕美	橋本 加奈			木下 望	
胃腸科	午前	2					山岡 昭治	
	午後	1			山岡 昭治			
整形外科 形成外科	午前		渡邊 芳子		渡邊 芳子		渡邊 芳子	
	午後	3				渡邊 芳子※3		
検 査 (完全予約制)	午前	各検査室	胃カメラ	胃カメラ	胃カメラ			胃カメラ
	午後		心エコー	大腸ファイバ-			大腸ファイバ-	
在宅ケア相談外来 (完全予約制)	午前	カフアルーム A		斉藤 正身	斉藤 正身		斉藤 正身	
	午後	外来診察室	斉藤 正身	斉藤 正身	斉藤 正身			
アパイルンク外来	午後	(完全予約制)		太田 房代	斉藤 克子 (午前)		斉藤 克子 (隔週)	
歯 科 (完全予約制)	午前	歯科診察室	福田 文恵	福田 文恵	福田 文恵	中山 京英	福田 文恵	福田 文恵
	午後		福田 文恵	福田 文恵	福田 文恵	中山 京英	福田 文恵	

※受付時間 [午前] 8:30~11:00 [午後] 13:30~16:30 (診察開始は9:00/14:00からとなります)

※MRI検査 CT検査 超音波検査等 随時検査も行っております。

※詳しくは外来受付までお問い合わせください。(電話 049-239-7272 外来直通)

※1…土曜日の生活習慣病科は第 2、4 週 ※2…土曜日の泌尿器科は第 2、4 週

※3…木曜日の整形外科/形成外科は第 1、3、5 週

※休診についてのお知らせはホームページ (<http://www.kasumi-gr.com/txt/kyuushin.html>)、または受付でご確認ください。

お知らせ

元旦に霞ヶ関南病院にて、お屠蘇配りが催されました。おせち料理とともに、入院生活に彩りをくわえるひとときをお過ごしいただきました。

