



地域医療振興協会

湯沢町保健医療センター

センターだより



医師離任着任について

総合診療科：平井建太郎^{ひらいけんたろう}医師の診察は6月で終了となり、7月より竹内章晃^{たけうちあきてる}医師、沖中郁美^{おきなかいくみ}医師が着任いたします。

整形外科：阿部敏臣^{あべとしおみ}医師の診察は6月で終了となり、7月より三原 彪^{みはらあきら}医師が着任いたします。



お知らせ

【 面会について 】

一般病棟、介護医療院の面会は、お電話での申し込みが必要です。(電話受付時間 14:00~17:00) 現在は、一部制限させていただいております。詳しくは、一般病棟、介護医療院へお問い合わせください。なお感染症流行状況により、面会制限を変更させていただく場合がございます。ご了承ください。

【 発熱・かぜ症状の受診方法について 】

受付時間内に窓口にお越しください。受付にて受診方法をご案内いたします。あたたかい服装でいらしてください。

【 入館時の体温測定・マスク着用 】

入館されるすべての方の体温測定とマスクの着用を引き続きお願いいたします。

今月の専門外来診療日

診療科	医師	曜日	診察日・その他
睡眠外来	竹内(暢)	第2木	9日(完全予約制)
小児科	中島	第2木	9日
口腔外科	中谷	水	1日・15日・29日(完全予約制)
禁煙外来	担当医師	金(午後)	完全予約制になります。 お電話、総合受付にてご予約ください。

- 当センターでは、白内障手術を行っております。ご不明な点は医療福祉相談室にお問合せください。
- 眼科:コンタクト・めがねの処方せんには対応しておりませんのでご了承ください。
- 睡眠外来の診察を希望される方は、主治医、総合診療科の医師、医療福祉相談室のいずれかにお問い合わせください。
- 歯科・口腔外科:完全予約制となります。事前にお電話にてお問い合わせください。

入館される前に、検温、手指の消毒、マスクの着用など感染拡大防止にご協力お願いいたします

温水洗浄便座交換工事について



開院当初より使用しておりました温水洗浄便座に関しまして、昨年度から行われておりました交換工事が完了いたしました。患者様、利用者様が安心、快適に使用できるよう、大切にしていまいます。

病児病後児保育『ぽっかぽか』について



湯沢町民の方、湯沢町内の事業所にお勤めの方で、生後6ヶ月から小学校3年生までのお子様を、病気により集団生活ができない際にお預かりいたします。当センターの保育士、看護師が対応いたします。詳しくはお電話にてお問い合わせください。

☆お問い合わせ先☆

ぽっかぽか (090-5404-2766)

湯沢町子育て支援課 (025-788-0292)



【ご案内、申込用紙等は当センターのホスピタルストリートにございます。上記QRコードのサイトからもダウンロードできます。】

職員募集



職員を募集しております。地元で働きたいUターンの方、自然豊かな湯沢で働きたいIターンの方、大歓迎です。施設見学や仕事内容、勤務時間の相談等、随時対応いたします。詳しくは、ハローワークまたは当センターまでご連絡ください。

- 看護師、准看護師、介護福祉士……正職員、臨時職員(常勤・非常勤)
- 看護助手もしくは介護助手……臨時職員(常勤・非常勤) ※経験・資格等無くても応募可能
- 作業療法士……正職員
- 事務職……正職員、臨時職員(常勤・非常勤) ※経験・資格等無くても応募可
- 事務宿直……臨時職員(非常勤) ※経験・資格等無くても応募可

看護学校 奨学金制度について



センターでは、在学中の看護学生はもちろん、これから看護師免許取得のために進学される方に向けての奨学金制度があります。対象は、看護師等養成施設(専門学校、看護大学等)に入学予定または在学中で、卒業後にセンターへの入職を希望される方です。応募受付は随時行っております。詳しくはセンター看護部長 吹田までお問い合わせください。

火災訓練の実施



消火活動や避難活動といった火災訓練を行いました。冷静な判断や行動ができるよう日頃の訓練を通じ、患者様の安心・安全のため、努めて参ります。

今月の話題



「立ち上がる力」をチェックしてみませんか？



スムーズに立ち上がれるかどうかは、今の身体機能の状態を知る簡単な目安になります。そこで今回は、ご自宅で簡単にできる「立ち上がりテスト」をご紹介します。安全に配慮しながら、ぜひ一度試してみてください。

まずは、安定した椅子に浅く腰掛けます。足は肩幅程度に開き、腕は胸の前で組むか前に伸ばしてください。反動をつけずに、ゆっくりと立ち上がります。このとき、できるだけ手を使わないようにするのがポイントです。



両脚で問題なく立てる場合は、基本的な筋力は保たれていると考えられます。一方で、手を使わないと立てない、またはふらつきがある場合は、筋力やバランス能力がやや低下している可能性があります。

さらに余裕のある方は、片脚での立ち上がりにも挑戦してみましょう。

片足でスムーズに立てる方は座る椅子の高さを低くしてみましょう。10 cmの高さから片足で立ちあがれたらスポーツ選手並みの筋力があるそうですよ。



立ち上がる力が低下すると、転倒しやすくなるだけでなく、外出の機会が減るなど、生活の質の低下につながる可能性があります。そのため、早い段階で気づき、対策をとることが大切です。

日常生活の中では、椅子からの立ち座りを繰り返す運動や、無理のない範囲でのウォーキングなどが効果的です。特別な運動でなくても、こまめに体を動かすことが筋力維持につながります。

少しでも不安を感じた方は、ご自身だけで無理をせず、医療スタッフにご相談ください。日々の何気ない動作を見直すことが、健康な生活を続ける第一歩です。

【 リハビリテーション室 主任 作業療法士 関 友恵 】

今月の担当医予定表

		月	火	水	木	金	土
総合診療科 内科系診察室1 予約	午前	井上	浅井	丹下	浅井	瀬川	
	午後	井上	関根		吉村	浅井 ※31日…休診	
総合診療科 内科系診察室3 予約	午前	西谷	佐々木	井上 ※1日・29日…休診	関根	西谷 ※10日・31日…休診	
	午後		井上 ※28日…休診		沖中		
総合診療科 内科系診察室5 予約なし	午前	竹内 ※27日…担当医師	瀬川	沖中	吉村	丹下	担当医師
	午後						
総合診療科 内科系診察室6 予約なし	午前	関根	井上	浅井	井上	吉村	担当医師
	午後	沖中	丹下		竹内 ※30日…担当医師	関根	
整形外科	午前	高田	宮崎		高田	三原	高田 11日
	午後	高田 ※13日…休診	宮崎 (3:00~4:30)		高田	三原	
眼科	午前	中村 (受付10:15まで)			馬場 (受付10:15まで)		担当医師 11日 (受付10:15まで)
	午後	中村 (予約診療のみ)			馬場 (予約診療のみ)		
小児科	午前	担当医師		担当医師	9日 中島		
	午後				9日 中島 (3:00~4:30)		
歯科 (完全予約制)	午前	笠原	笠原	笠原 1日・15日・29日 口腔外科	笠原	笠原 ※10日…休診	笠原 ※18日・25日…休診
	午後	笠原	笠原	笠原 1日・15日・29日 口腔外科	笠原	笠原 ※10日・17日…休診	

		総合診療科	整形外科(宮崎)	整形外科(高田・三原)	眼科	小児科
		月~土曜日 (水・土は午前のみ)	火曜日	月・木・金曜日	月・木・土曜日 (土は月1回)	月・水・木曜日 (月・水は午前のみ、木は月1回)
受付 時間	午前	8:30~11:30	8:30~11:30	8:30~11:30	8:30~10:15	8:30~11:30
	午後	1:30~4:30	1:30~4:30	1:30~4:30	予約診療のみ	1:30~4:30
診察 時間	午前	9:00~	9:00~	9:00~	9:00~	9:00~
	午後	2:00~	3:00~	2:00~	予約診療のみ	3:00~

※救急患者様、具合の悪い方は24時間受け付けておりますので、時間外受診をされる時は必ずお電話でご相談ください。

職員行動目標

届けよう あたたかい言葉と 優しい手

〒949-6101 新潟県南魚沼郡湯沢町大字湯沢 2877-1

電話 (代表) 186-025-780-6543

(歯科) 025-780-6544

(人間ドック・健康診断) 025-785-5005

ホームページ: <https://yuzawa.jadecom.or.jp>