

## 診療のご案内

		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1内科	午前	風間	風間	竹島	竹島	風間	工藤/竹島
	午後		細谷	竹島	竹島	工藤	※
2内科	午前	竹島	高田	工藤	高田	工藤	高田/ 高田(洋)
	午後	高田	高田	駒橋	風間	高田	※
整形外科	午前	宮本	宮本	及川	宮本	宮本	及川/大島
	午後	宮本※	宮本	及川※	宮本	宮本	/網代※
眼科	午前						原/崎元
	午後	崎元					※
耳鼻咽喉科	午前	青木	青木	青木		青木	青木※
	午後	青木	青木	青木		青木	
皮膚科	午前			大西		石川	
	午後					石川	

<午前>受付時間 8:00~11:30 診療時間 8:30~12:00

<午後>受付時間 12:00~4:00 診療時間 1:30~4:30 土曜午後休診

- ※ 1内科 第1・3・5土曜日は工藤、第2・4土曜日は竹島
- ※ 2内科 第1・2・4・5土曜日は高田(暁)、第3土曜日は高田(洋)
- ※ 整形外科 第4月曜日午後の受付時間は3:30まで
- ※ 整形外科 水曜日午後の受付時間3:30まで診療時間は4:00まで
- ※ 整形外科 第1・4・5土曜日は及川、第2土曜日は大島、第3土曜日は網代
- ※ 眼科 第1・2・3土曜日は原、第4・5土曜日は崎元
- ※ 耳鼻咽喉科 土曜日は受付時間11:00まで



## 無料健康講座今後の予定

- 平成23年10月21日(金) 17:00~ 「インフルエンザについて」 風間院長
- 平成23年11月19日(土) 13:00~ 「放射線を使った検査について」 田村放射線技師
- 平成23年12月17日(土) 13:00~ 「緊急時の対応について」 風間院長

発行 平成23年10月15日

## 滝野川病院 広報誌

# なごみ

## 秋号

平成23年10月

新栄会 滝野川病院

滝野川病院附属介護老人保健施設  
 滝野川病院附属介護老人保健施設指定通所リハビリテーション  
 滝野川病院訪問看護ステーション  
 滝野川指定居宅介護支援事業所  
 滝野川ホームヘルプサービス  
 滝野川西地域包括支援センター

〒114-0023  
 東京都北区滝野川2丁目32番12号

TEL 03-3910-6336(代表)  
 FAX 03-3910-6745

ホームページ <http://www.takinogawa-hp.com>  
 e-mail [info@takinogawa-hp.com](mailto:info@takinogawa-hp.com)



# 滝野川病院無料健康講座

毎月恒例となりました無料健康講座ですが、地域の方々が毎回大勢来院され熱心に聞き入っておられます。

7月は、風間院長はじめ健康講座委員会のメンバーが「熱中症」発症時の対処方法を具体的に、実演をまじえて講義しました。

近年は、暑さが増しており熱中症が重症化するケースが増加し、死亡率は高まっています。特に、高齢者は暑さに鈍感であり発汗量が少ないために短時間で重症化しやすいので注意が必要とのことです。梅雨明けの7～8月は特に熱中症を発症しやすいので、室内温度は25～28℃に保ち、風通しを良くして、水分と適度な塩分を摂取することが重要です。

発症したら、直ちに体を冷やし水分を補給し、改善しない場合は救急要請をしましょう。

年々厳しくなる暑さにくれぐれも注意したいものです。



熱中症の対処について説明する院長

8月は、「骨粗鬆症」をテーマに整形外科の宮本医師の担当でした。

骨は、体の中で新たに作られることと溶かして壊されることを繰り返しているそうです。このバランスが崩れると骨量が減少し骨粗鬆症となり、骨折しやすい状態になってしまうとのことです。

今回は、リハビリテーション科の理学療法士によって「転倒予防体操」も実演されました。

骨粗鬆症は、自覚症状が乏しいので定期的な検査をすることが予防につながり、骨折による寝たきりを防ぐ手段となります。骨量を量る骨密度の測定は当院でも実施しております。転倒を予防し、定期的な検査と適度な運動、バランスの取れた食事で骨折を防ぎましょう。

9月は、高橋管理栄養士による「食べすぎを防ぐ食事術」でした。

こと食事に関しては、つつい食べ過ぎた



待合室にて高橋管理栄養士

り、偏食したり、間食が多かったりと、バランスや量が大切とわかっているにもかかわらず、なかなか自分でコントロールできないものですね。

今回は、とてもわかりやすい、手を使った食材の量り方と適切な摂取量の講義でした。

両手一杯にのる緑黄色野菜、両手二杯のその他の野菜はたっぷりとお菓子は片手の手のひらにのる程度を、お酒は人差し指までなど、自分に適切な食事量を理解しましょうということでした。

そして、低カロリーの豆乳チーズケーキの試食付という美味しいおまけもあり、皆さんに喜んでいただきました。



試食の豆乳チーズケーキ

# 介護老人保健施設 第4回 夏祭り

去る8月5日（金）、毎年恒例になりましたフロアーイベント、夏祭りを開催いたしました。

利用者様53名、ご家族様12名、スタッフ25名が参加。当日利用者様は、浴衣や法被を着用し、鉢巻をしてお祭り気分を盛り上げます。

風間施設長からの開会の挨拶で始まり皆で東京音頭を踊りました。

その後、綿菓子屋、駄菓子屋、釣りゲームを廻り、お菓子や景品をもらいます。

皆さん童心にかえて大変楽しそうでした。

準備には大変時間もかかりましたが、皆さんの笑顔を見ることができて私たちスタッフもうれしかったです。

汗だくになりましたが、楽しい一日でした。



## 祭 瀧野川八幡神社例大祭 祭



平成23年9月17日（土）滝野川地区にて瀧野川八幡神社大祭が開催されました。

当院では午前中に病院駐車場を一時開放し、馬場自治会の子供たちが引く山車の休憩所として利用していただき、駐車場は子供や大人の歓声で賑やかになりました。馬場自治会の関係者の皆様、暑い中たいへんお疲れ様でした。