

こころ通信

2015年
1月号
Vol★48



〒704-8192 岡山市東区西大寺中野本町8-41
<http://www.saidaiji-hp.or.jp>

086-943-2211(代表)
086-943-2212(FAX)

謹賀新年

新年あけまして おめでとうございます

旧年中は、皆様には大変お世話になりました。社会医療法人となつて一年、救急医療や外来診療の充実、健康教室など地域の皆様の為に、より良い医療が提供できるように努めております。入院患者様へは365日のリハビリやNST介入による栄養管理で、一日も早い社会復帰を目指し、安全に療養生活が送れるように支援しています。今後も病院スタッフ一丸となって、一人ひとりの患者様を大切に、安心して療養生活が送れるよう支援させていただきます。

お蔭をもちまして、平成26年12月22日に新病棟移転地の地鎮祭を終えることができました。平成28年春の新病院への移転に向けて、院内の体制を整えていきたいと考えております。まだまだ至らない点が多いかと思いますがみなさまに愛される病院を目指して、努力したいと考えております。これからもどうぞ御支援、御鞭撻をよろしくお願い致します。

看護部長 近藤末美

救急医療



11月受入件数 93件

(当院から出動した件数 1件)

★新たな一歩...

平成26年12月22日

冬の澄んだ空のもと、工事の無事と今後の繁栄を祈り、執りなく地鎮祭を行う事が出来ました。地域の皆さまにはご迷惑をおかけすると思いますが、どうぞよろしくお願い致します。



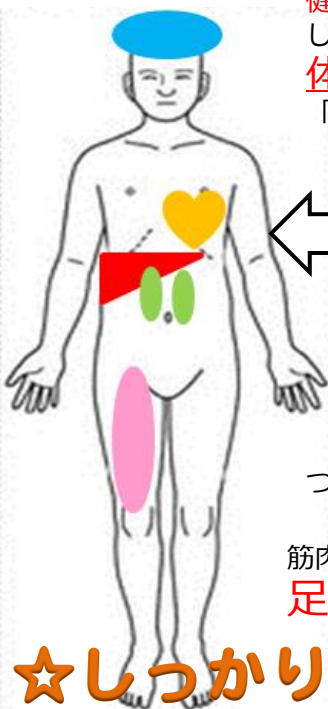
今年も多くの来賓の方々にご参加いただきました。
一年間お世話になった地域の皆さまや、関連医療機関の
先生方へ感謝の気持ちと、お互いの労をねぎらい感謝の
気持ちを込めてスタッフ一同で「ありがとうございました
！」とお礼の意を示し会を終えました。



☆豆知識☆

体温を上げて、病気を防ごう!!

皆さんは普段ご自分の体温がどのくらいあるのかご存知ですか？
健康な人の体温はだいたい36.5度～37.1度ぐらいと言われています。
しかし、現代人の多くは体温が35度台、いわゆる「低体温」に陥っています。
体温は1度下がると免疫力が30%下がってしまうのです!!!
「低体温」は様々な病気を招く原因になりかねません。



体が熱を産生する主な部位(安静時)

■ 骨格筋...22%	■ 腎臓...7%	■ 脳...18%
■ 肝臓...20%	■ 皮膚...5%	■ 心臓...11%

ここで注目してほしいのが、**骨格筋**です。
運動すると、筋肉の産熱量は**80%**まで上昇することもあります。

つまり... **体温を上昇させる=免疫力を上げる=運動!!**

筋肉の70%以上は下半身にあるので、ウォーキング、ジョギングなど
足を使う運動がより効果的です!!



☆しっかり運動し、 病気知らずの身体を作りましょう☆

ドクター小林のテレビ・ラジオで元気!

★テレビ★

毎月第1金曜日
RSKイブニング5時(17:30頃出演)

★ラジオ★

毎週木曜日 RSK
おかやま朝まるステーション1494(9:50頃出演)



健康教室のご案内

- ★日時：1月17日(土)
14:30～15:00
- ★場所：リハビリ室
- ★テーマ：肺がんについて

参加費無料!!
事前申し込み不要!!

