



そうせいだより

地域を守るお医者さんVol.5 Vol.6

コロナワクチン紹介

運動習慣を身につけよう！

蒼の里

南郷の里

新人医師紹介

外来担当医表

午前診療 ■受付 8:00~11:30 ■診察 9:00~
午後診療 皮膚科を除き、予約制になります。お問い合わせください。

診療科目	月		火		水		木		金		土
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前
内科	消化器 倉本貴典 大西紗央莉		北川浩子 太田和寛	小島敬史	小島敬史 北川浩子	北川浩子	小島敬史 小島博	小島博	倉本貴典		
	循環器 蔵本勇希	川瀬良太	川瀬良太 向井悠		乾洋勉		川瀬良太		川瀬都		
総合診療	鈴木悠介				小島敬史 有馬純		小島敬史 長谷部圭司 濱口拓哉	金田浩由紀 長谷部圭司	長谷部圭司		第1 倉本貴典・露無景子 第2 川瀬良太・山口真由子 第3 太田和寛/川口真平・中野壽郎 第4 高木孝治・岡本泰崇 第5 北川浩子・露無景子
糖尿病内科			羽生桃子 2・4 (内分泌内科)	戎野朋子							城総一
呼吸器科					大倉直子 1・3・4 和泉宏幸 2・5		辰巳明利	金田浩由紀			
整形外科	本田院長 前田智子 南龍也	南龍也	前田智子 久野直人 大原英嗣		本田院長 前田智子 久野直人	本田院長	久野直人 宇佐美嘉正	南龍也 2・4	本田院長 久野直人 非常勤医師		第1 前田智子・山崎聡 第2 久野直人・徳山文人 第3 本田院長・前田智子 第4 久野直人・徳山文人 第5 前田智子・徳山文人
外科	鈴木悠介		下村知雄 坪内優宜		有馬純		下村知雄 濱口拓哉	下村知雄 1・3・5	坪内優宜		
乳腺外科			下村知雄			山口正秀 1・3・5					
皮膚科				松田智子	大西早百合				花本真未		
形成外科											岡本豊子 2・4
神経内科		石田志門					塚原彰弘	塚原彰弘			
脳神経外科	山田正信										
泌尿科	高木孝治	高木孝治 2・4 (腎不全外来)	高木孝治		能見勇人		高木孝治 長谷部圭司	能見勇人 長谷部圭司	高木孝治 長谷部圭司		
禁煙外来										川瀬良太	
救急	鈴木悠介				有馬純		濱口拓哉				
歯科	乙社礼	中野良信	中野良信 向井達也 2・4	中野良信 向井達也 1・3・5	中野良信	中野良信	中野良信	中野良信	中野良信	乙社礼	

※下線は常勤医師です。

地域を守るお医者さん



ふちや整形外科は令和元年 11 月に開院しました。門真市東江端町にあります。地域に根差した整形外科クリニックとして、丁寧な診察とわかりやすい説明を心がけております。首、腰、肩、膝など体の痛み、転倒やスポーツによる外傷に対して、丁寧に診察し、レントゲンなど

の検査をおこないます。結果に応じてお薬、関節注射、ブロック注射、ギプス固定、リハビリテーションなどを組み合わせ、一人一人の患者様に適した治療をおこないます。また骨粗鬆症の検査、予防、治療に力を入れており、最新の DEXA 式骨密度測定装置で即日検査、結果説明、必要であれば治療の提案をおこなっております。これら以外のことでお困りのことがあればお気軽に受診ください。

蒼生病院には開院当初から CT、MRI などの精密検査、手術が必要な骨折や整形外科疾患の当院からの紹介に迅速に対応いただいております。また当院の近隣にお住まいの患者様を紹介いただくこともあります。地域にお住まいの方にとってはもちろんのこと、当院のような地域の医院にとっても非常にたよりになる病院です。今後もさらに連携を深め、地域の皆様に役立つ診療をおこなっていきたくと考えております。



室谷クリニックは平成 13 年 5 月、門真市東江端町にて外科・内科・胃腸科・肛門科を標榜して開院しました。院長は外科専門医、副院長は内科専門医として消化器疾患を中心として臨床経験を積んできましたが、地域医療に携わりたいとの思いから開業に至りました。開業後は急性疾患から高血圧症や糖尿病をはじめとする生活習慣病、加齢による整形疾患なども含めた慢性疾患まで幅広く診療を行っています。また内視鏡検査には力を入れており、最新の機器を揃えています。特に約 15 年前から導入した経鼻内視鏡では早期癌の発見も数多く症例を重ねています。当院は地域の皆様の健康を守るかかりつけ医・家庭医として、些細なことでも気軽に受診・相談でき、安心して納得のいく医療を受けられるクリニックでありたいと思っております。

蒼生病院へは開院当初から当院通院患者さんの急変時の診療や CT・MRI 等の検査をはじめ、当院で対応困難な大腸ポリープの切除等、様々な機会で大変お世話になっております。また関連の介護施設を利用している方も多数おられ、蒼生病院が地域医療や介護で大きな役割を果たしておられることを実感しております。特に病院が新築移転してからは、人工透析も可能となるなど医療設備や診療科も充実し、新型コロナウイルス感染症の検査や診療等も含め、地域の基幹病院としてのニーズがより一層高まっていると感じます。最近は講演会等で直接顔を合わせて話す機会が少ないですが、これまで以上に病診連携を深めていきたいと考えております。蒼生病院の「信頼される地域医療を目指して」という診療理念は大いに共感できるものであり、当院としても同じ方向で少しでも地域医療に貢献できるよう日々努力を続けていきたいと思っております。



室谷クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00~12:30	●	●	●	/	●	●	/
16:30~19:00	●	●	●	/	●	/	/

TEL072-842-6111



ふちや整形外科

整形外科・リハビリテーション科・リウマチ科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	/
16:00~19:00	●	●	●	/	●	/	/

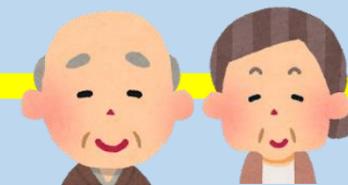
☎072-800-4155

- ・当院が使用しているワクチンはファイザーのワクチンです
- ・副反応は個人差がありますが、筋肉痛・注射部位の痛み・倦怠感・発熱などがあります
2回目接種後の方が、副反応が強く出る方がいらっしゃいます。この場合、自宅でゆっくりお過ごしください。症状が強うつらい場合は、自宅にある解熱・鎮痛剤を服用してください。発熱・倦怠感は2～3日で回復します。
- ・ワクチン予約の日の急なキャンセルが生じた場合は、速やかに電話連絡をお願いします。
ワクチンを1人分でも無駄にするわけにはいかないため、ご協力をお願いします。



蒼生病院のコロナワクチン事情

① 5月19日 80歳以上の予約を行いました



早朝よりたくさんの方にお越しいただき、**予約者は総勢550人**に達しました。予約には限りがありましたので、急なキャンセルが出た時に、ご協力いただける**待機患者さん30人**の方に『ピンクの予約表』をお渡ししました。

ワクチンの日の持参物品

- ① **接種券**（門真市から届いた封筒の中にあります）
- ② **予診票**（1回目は門真市から届いた封筒の中にあります。2回目の予診票は1回目の後に病院からお渡します）
- ③ **身分証明書**（健康保険証・運転免許証・マイナンバーカードなど）
- ④ かかりつけ医作成の予診カード
- ⑤ お薬手帳

注意点



- ・半袖などの肩が出しやすい服でお越しください
- ・**接種券がなければ予約日であってもワクチン接種はできません。**紛失された方は事前に、市役所にお問い合わせください。

患者さんの声



- ・ありがとうね、これで安心
- ・いろいろ考えているんだねえ、素早くて待つ時間もなくていいよ！！
- ・病院の人も大変なのにありがとうね
- ・ぜんぜん電話がつながらなくて困っていたのに、本当に助かりました
- ・座ったままで全部終わるんだから助かるわ
- ・素早くてよく考えられています（付き添いのご家族のご意見）



③ 今後第3弾の予約日は予定しておりません

前回、早朝より長蛇の列ができてしまい、体調不良者を出してしまった点、今後さらに暑さが増し熱中症が懸念される為、病院として体調不良者を出さないためにも予約日を設けない予定です。門真市や大阪府の集団接種予約が取りやすくなってきています。予約がまだの方はそちらをご利用ください。



病院から・・

まだまだ、ワクチンが打てていない方もたくさんいらっしゃいます。出来る限り皆さんのお力になればと、日々頑張っています。



蒼生病院は一日に約120名の方のワクチン接種を連日実施しています。

6月いっぱい、予約が埋まっている状態です。急なキャンセルが出ることや、急な予約枠の増加が発生することもありますので、

予約がどうしても取れないとき、かかりつけ医がいる方は、定期受診の際に主治医にご相談ください。



自宅の中でできる簡単トレーニング

ポイント

- ・息を止めずに、呼吸をしながら行いましょう！
- ・10回1セットから始め可能であれば3セットを目安に行いましょう！
- ・頻度は体力に合わせ、毎日～週3回のペースで行いましょう！

●筋力トレーニング編

寝て行うトレーニング



- ① 仰向けに寝る
- ② 伸ばした足を上げ、ゆっくり下す

座って行うトレーニング



- ① 足を水平になるように伸ばす
- ② そのまま3～5秒止めて、ゆっくり下す

立ち座り（スクワット）



- ① 足を肩幅ほどに開き、イスに座る
 - ② 膝が前に出ないように立ち上がる
- ※ 手に力が入らないようにしましょう

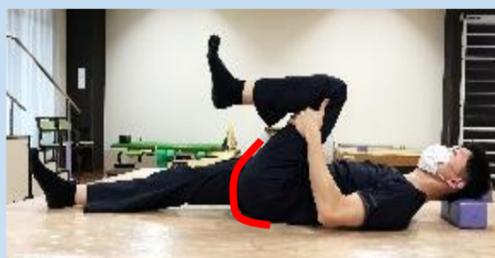
かかと上げ



- ① 足を肩幅ほどに開き立つ
- ② 背伸びをするようにかかとをしっかりと上げ、ゆっくり下す

●ストレッチ編

お尻のストレッチ



太ももに手をあて、ゆっくりと胸の方へ引き寄せる

爪先に向けてゆっくりと腕を伸ばし、身体を曲げていく

太もも裏のストレッチ



— の所を伸ばす意識を持ちましょう!!

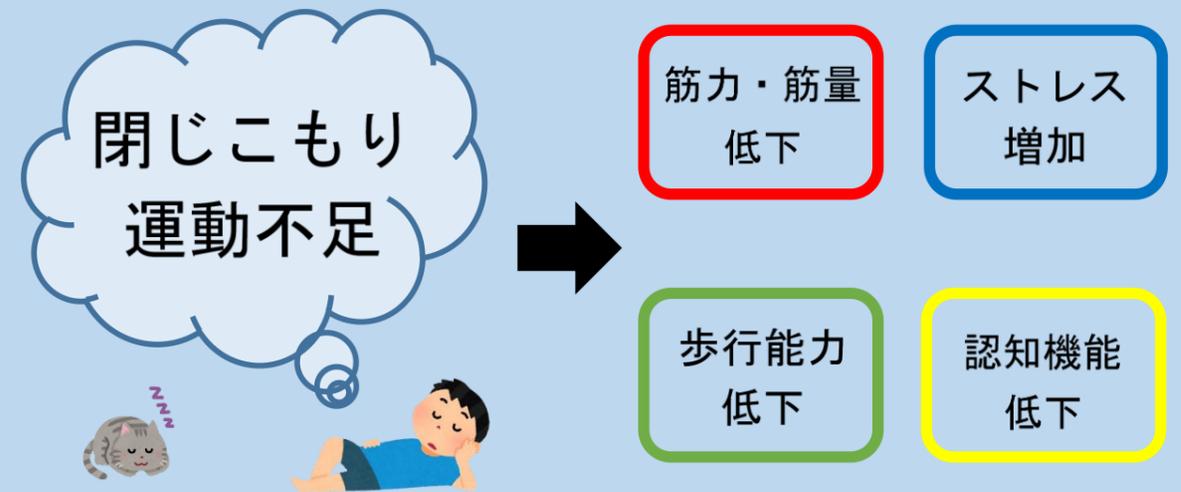
運動習慣を身に付けよう!!

～日常の運動足りていますか?～



新型コロナウイルスの影響で外出を控えた結果、運動不足になったり、人とのかかわりが減ったりする人が増加しています。

→これを「健康二次被害」と言います。



心身ともに健康であるためには運動を継続的に行うことが大切です。感染予防をしっかりと行いながら、体を動かしましょう。そうすることで、新型コロナウイルスによる「健康二次被害」を防ぐことができます。

Step1. 日常生活の中の工夫



立っている時間を増やしましょう!

無理のない範囲で目標を立てましょう!



Step2. 継続的な運動



自宅の中でも簡単に実践できる運動をご紹介します
運動不足を解消し、運動習慣を身に付けよう!

社会福祉法人 蒼生福祉会 **南郷の里** MANGO NO SATO
 蒼生福祉会 **南郷の里**

居宅介護支援事業所

南郷ケアプランセンター (令和4年)

訪問介護事業所

南郷ケアステーション

2022年

4月

あおいビルに開設予定



南郷の里は、平成16年10月に大東市赤井交差点の阪本病院跡地に特別養護老人ホームと短期入所（ショートステイ、）通所介護（デイサービス）を開設。その後平成30年に居宅介護支援事業所、翌31年に訪問介護支援事業所を開設し現在に至ります。私たちは、「自分が入りたい施設か、利用したいと思えるサービスか」という自分軸を大切に、優しく温かい介護サービスを提供させていただいており、職員がキラキラと輝きながら楽しく働けるよう個性を大事にした運営をさせて頂いて「南郷らしさ」はチャレンジ精神溢れる優しくユニークでアグレッシブな職員を表現した言葉となっています。



今回私たちは次のステップとして初めて大東市から一步を踏み出し、来年4月に蒼生病院前のあおいビル2階に、南郷ケアプランセンターと南郷ケアステーションを移転・開設いたします。蒼生病院の患者様の人生をグループ全体でサポートする事で、「地域の中で蒼生グループファンの終着点」を目指していきたくと考えております。門真エリア責任者には居宅部門の東海課長が就任予定で、東海は長年蒼生病院のリハビリ技師として勤務し、蒼の里の開設にも関わった門真エリアの責任者としては申し分のない人選であると思っております。蒼生病院ファンの皆様で少しでもご興味を持っていただきましたら、蒼生病院地域連携室前のパンフレットを手に取ってご覧頂くか、「南郷の里」のホームページやSNS (FacebookやYouTube) をご覧ください。私たちはサービスの見える化や透明性を重視しており、少しでもご覧いただけたら南郷の里の明るさや温かい介護サービスを感じていただけたらと思います。蒼生病院ファンの皆様にも南郷の里のファンになって頂ける様にこれから一段と頑張ってお参りますので、どうぞ宜しくお願いいたします。



〒574-0062 大東市氷野2丁目1-13 社会福祉法人蒼生福祉会 南郷の里

TEL: 072-873-0031
 FAX: 072-873-0032

ホーム
 ページ



facebook



介護老人
 保健施設

蒼の里

「蒼の里」、開設7年 ありがとうございます。これもひとえにご利用者様、そのご家族様、また地域住民の皆様のご愛顧とご支援によるものと深く感謝しております。

「蒼の里」では病氣や怪我の治療後に、自宅での生活を目標にする方や、自宅での生活を継続しながら運動不足の解消や気分転換、交流の場としてご利用いただいています。ご自宅で介護されているご家族様の手助けになれるようショートステイの受け入れも行っています。

様々な悩みや不安にお応えできるよう、「蒼の里」では支援相談員がきめ細やかな対応をしております。介護の相談や、「親が一人暮らしで将来のことが心配」等のご相談も随時受け付けています。

問い合わせ、
 入所・ショートステイのご相談：072-885-0080
 通所リハビリのご相談：072-885-3312
 どうぞお気軽にお電話下さい。

活ある福祉を
 目指して...

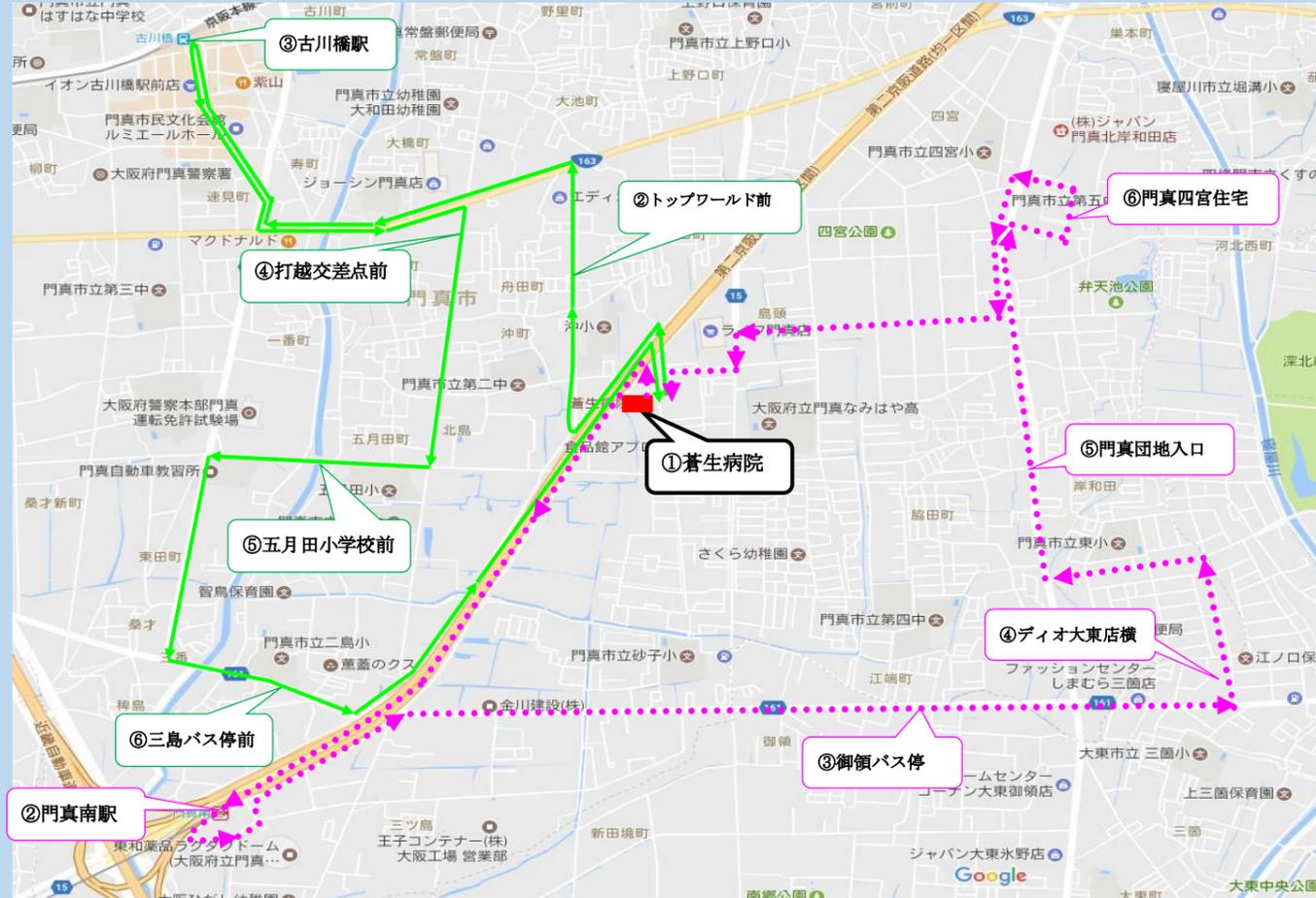


「蒼の里」では御利用者様の活ある生活を第一に考えるケアチームとして御利用者様に楽しく快適な施設生活を送って頂ける様に支援させて頂いております。また毎月の催し事などイベントもたくさん用意しています。是非、蒼の里に見学にお越し下さい!! 感染予防を徹底してお待ちしております。

「蒼の里」職員一同

送迎バスのご案内

京阪本線古川橋駅、長堀鶴見緑地線門真南駅にも停車します



Aルート Bルート ——▶

蒼生病院 送迎バス時刻表

令和3年2月

	停留所	午前便			午後便		
		1便	2便	3便	1便	2便	3便
A ル ー ト	蒼生病院 出発	8:00	9:30	11:00	13:30	15:00	16:30
	門真南駅(地下鉄)	8:07	9:37	11:07	13:37	15:07	16:37
	御領バス停	8:22	9:52	11:22	13:52	15:22	16:52
	ディオ大東店	8:25	9:55	11:25	13:55	15:25	16:55
	門真団地入口	8:29	9:59	11:29	13:59	15:29	16:59
	門真四宮住宅	8:32	10:02	11:32	14:02	15:32	17:02
	蒼生病院 到着	8:39	10:09	11:39	14:09	15:39	17:09

B ル ー ト	蒼生病院 出発	8:50	10:20	11:50	14:20	15:50
	トップワールド前	8:55	10:25	11:55	14:25	15:55
	古川橋駅(京阪)	9:01	10:31	12:01	14:31	16:01
	打越交差点前	9:08	10:38	12:08	14:38	16:08
	五月田小学校前	9:11	10:41	12:11	14:41	16:11
	三島バス停前	9:16	10:46	12:16	14:45	16:16
	蒼生病院 到着	9:23	10:53	12:23	14:53	16:23

※土曜・日曜・祝日は運行していません。

新任医師紹介



整形外科
久野 直人

2021年4月より当院に赴任しました整形外科の久野直人です。大阪医科大学での初期研修後に大学病院、市中病院で研鑽させて頂き、現在に至ります。変性疾患や外傷での生活レベルの低下を極力防げるよう、最善の治療を提供させて頂けるよう尽力させて頂きます。よろしくお願い致します。



整形外科
前田 智子

昨年度10月から蒼生病院整形外科にて勤務させて頂いている前田智子です。整形外科は男性医師が多い分野ですが、女性医師ならではの視点で診察できることも多々あるかと思えます。適切な診断はもちろん、退院後の個人の生活スタイルなども考慮して診療させて頂きたくように日々心がけております。至らない点も多いかと思いますがよろしくお願い致します。