



ただいま準備中 「総合健康センター」

袋井市総合健康センターの医療部門を担う聖隷袋井市民病院の病棟増改修工事が、まもなく完了します。聖隷袋井市民病院は、急性期の高度医療を担う中東遠総合医療センターと連携し、療養を中心とした回復期・慢性期医療に対応できる病院として、平成25年6月に開院しました。

これまでは、旧袋井市民病院の病棟をそのまま使用していましたが、療養環境の向上や効果的かつ効率的な診療を実現させるため、4床室と個室を基本とした明るく清潔な3病棟(150床)と厨房を整備するとともに、リハビリテーション施設を集約させる工事も行いました。これにより、1日も早い在宅復帰を目指して取り組める療養機能が充実します。

なお、9月からは、一般と療養の2病棟・100床体制で運営し、平成28年度から回復期リハビリ病棟を開設し、150床体制とする予定です。

今後は、旧袋井市民病院本館を活用して、医療分野以外の「保健・予防部門」と「介護・福祉部門」、交流スペースなどの整備を進めます。

改装された聖隷袋井市民病院の見学会を開催します！

◇この機会に是非ご覧ください。
日時 8月30日(土)午後2時～4時30分(受付は、午後4時まで)
※事前の申し込みは不要です。直接、会場へお越しください。



4床室のモデルルーム

問 地域医療推進課推進係

☎ 43-7640



健康チャレンジ!! 日常ながら運動

健康づくりには、適度な運動を定期的に継続していくことが大切です。

運動のために特別な時間を割く必要がなく、お金もかからない「日常ながら運動」を、皆さんも是非、実践してみてください。

第3回：活動代謝アッププログラム「腰痛予防・改善」

1 考える人のポーズ

◇椅子に浅く座り上体を大きくねじり、左ひじを右ひざの上に乗せます。その姿勢から左ひじを右ひざの外側に付け、右腕は腰の後ろに回して30秒間キープします。ひじをひざの外側に付けた時は、ひじとひざを押し合います。同様に反対側も行います。

ながらチャンス 仕事の合間、テレビを見ながら

効果 わき腹のシェイプアップ、腰痛予防



2 おしりもちあげ上げ運動

◇仰向けに寝て両方の手のひらを下に向け、両ひざを立てます。そのままお尻をゆっくり上にあげ、背骨とお尻を布団から離して10秒間キープします。これを3セット行います。

ながらチャンス 就寝前、横になったとき

効果 腰痛・尿失禁・便秘の改善



ポイント お尻とおなかに力を入れ、息を止めないで行いましょう！

問 健康づくり政策課健康企画室

☎ 44-13138



交通安全コラム

◆車を運転する前に安全チェック！

これからの時期は、夏休みやお盆休みなどで帰省や家族旅行など車で出かける機会が増えてきます。また、「夏は日が長い」と思ってしまうですが、夏至(今年は6月21日)を過ぎると、日没の時間は冬至に向けて徐々に早くなつていきます。

夕暮れどきに、「まだ明るい」と思って運転をしていて、歩行者の発見が遅れたことはありませんか？ 長時間の運転で前の車に追突しそうなことはありませんか？

事故のない楽しいお出掛けにするために、次のポイントに注意して、ゆとりを持った運転を心掛けましょう。

●安全運転のポイント

1 ライトを点灯する時間の目安を確認しましょう。

▽春(3月～5月)・・・午後5時

▽夏(6月～8月)・・・午後6時

▽秋・冬(9月～2月)・・・午後4時

2 長時間にわたって運転する場合は、疲れを感じる前に、こまめな休息をとりましょう。

3 交差点付近やカーブでは、十分な車間距離をとり、追突や出会い頭の事故に注意しましょう。



問 市民協働課交通政策係

☎ 44-13125

