間健康づくり政策課健康企画室

44-3138

がら運動

心合健康センター ま準備中

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

率的な診療を実現させるため、4床室と個室を基本 床体制で運営し、平成28年度から回復期リハ 復帰を目指して取り組める療養機能が充実します。 る工事も行いました。これにより、1日も早い在宅 するとともに、リハビリテーション施設を集約させ とした明るく清潔な3病棟(150床)と厨房を整備 用していましたが、療養環境の向上や効果的かつ効 なお、 9月からは、一般と療養の2病棟・100 ハビリ病

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

150床体制とする予定です

ていくことが大切です。 健康づくりには、 適度な運動を規則的に継続し

運動のために特別な時間を割く必要がなく、

金もかからない「日常ながら運動」を、 実践してみてください 皆さんも、







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

改装された聖隷袋井市民病院の

◇この機会に是非ご覧ください。

30分(受付は、午後4時まで)

※事前の申し込みは不要です。

接、会場へお越しください。

8月30日(土)午後2時~4時

◇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 その姿勢から左ひじを右ひざの外側に付け、 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。

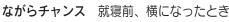
仕事の合い間、テレビを見ながら ながらチャンス

4 床室のモデルル・

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。



腰痛・尿失禁・便秘の改善

お尻とおなかに力を入れ、息を止めないで行いましょう!



日没の時間は冬至に向けて徐々

(今年は6月21日)を過ぎると、

に早くなっていきます。

と思ってしまいますが、夏至 きます。また、「夏は日が長い. など車で出掛ける機会が増えて お盆休みなどで帰省や家族旅行

●安全運転のポイント

しょう。

イントに注意して、ゆとりを持った運転を心掛けま

事故のない楽しいお出掛けにするために、次のポ

ありませんか?

長時間の運転で前の車に追突しそうになったことは

いて、歩行者の発見が遅れたことはありませんか?

夕暮れどきに、「まだ明るい」と思って運転をして

|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

▽秋・冬(9月~2月)…午後4時 ▽夏(6月~8月)…午後6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、 休息をとりましょう。 こまめな

■交差点付近やカーブでは、十分な車間距離をと

僴市民協働課交通政策係 追突や出会い頭の事故に注意しましょう。 **△**44-3125



これからの時期は、夏休みや

▼車を運転する前に安全チェック!

ラム