

四季彩

2020年秋号(2020年10月31日発行)

発行：今野病院 広報委員会

医療法人 完光会 今野病院

〒836-0874

福岡県大牟田市末広町5番地2

(TEL) 0944-52-5580

(FAX) 0944-52-5515

(ホームページ) <http://www.konno-hp.jp/>

(メール) konnomx2@ybb.ne.jp

基本理念

私たちは「至誠天に通ず」の精神に徹し、医療に携わる私達と患者の皆様、相互の愛情と信頼に基づく医療・看護・介護を実施し地域医療の向上を目指します。

基本方針

安心で安全な医療サービスを提供します
患者様のご要望に可能な限り添えるよう努力します
質の高い医療を提供できるよう、職員一同研修研鑽し、日々最大限の精進をします
医療関係機関と連携し、一貫した医療の提供に努めます

新任医師ご紹介

日ごとに寒さが増して、深まる秋や冬の足音が聞こえてくる季節となりました。寒くなる季節に向けて、インフルエンザ、コロナウイルス感染症への一層の警戒が必要となってきております。皆様におかれましては、十分にご注意の程、お願いいたします。

さて、今回は新しく当院へお越しいただきました先生をご紹介させていただきます。

消化器内科の先生のご紹介でしたが、個人情報保護の為こちらでは省略させていただきます。

感染防止対策のお知らせ

年末まで段々と残りの日々も少なくなってきた、インフルエンザの流行が懸念される季節が始まろうとしています。

今年初めから始まった新型コロナウイルス感染症の流行により、皆様におかれましては、新たな生活様式を実践されている事と思います。

インフルエンザの本格的な流行の前に、今一度、感染防止対策と、「新たな生活様式」について、確認しましょう。

正しい手の洗い方

手洗いは、感染防止の第一歩です。正しく手洗いを行って、ウイルスへの感染を防ぎましょう！

正しい手の洗い方

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗いします。



手首も忘れずに洗います。

インフルエンザとコロナ

インフルエンザとコロナウイルス感染症、どちらも非常に怖い病気です。その違いについてみていきましょう。

	新型コロナウイルス感染症	インフルエンザ
共通症状	発熱または発熱/悪寒、咳、息切れまたは呼吸困難、疲労（疲れ）、喉の痛み、鼻水または鼻づまり	
症状の有無	発熱に加えて、味覚障害・嗅覚障害を伴う事がある	ワクチン接種の有無などにより程度の差があるものの、しばしば高熱を呈する
潜伏期間	1~14日（平均5.6日）	1~2日
重症度	重症になり得る	多くは軽症~中等症

細かな違いはありますが、**共通の症状が非常に多い**ことが分かるかと思えます。この為、自覚症状の出た初期段階で、患者様ご自身でどちらであるか判断することは非常に難しいです。

また、コロナウイルス感染症は**重症になり得る**事を忘れてはいけません。

異変を感じたら、かかりつけのお医者様か、保健所の相談センター（0944-68-5224）へご連絡の上、指示に従っての受診をお願いします。

椅子に座ってできる！ 膝の痛み（予防）に対する運動

コロナの影響で今まで以上に部屋に籠りがちですが、ご家庭でもできる簡単なストレッチや運動をご紹介します！

<ストレッチ>

1. 太ももの裏、ふくらはぎのストレッチです

2. 太ももの表のストレッチです



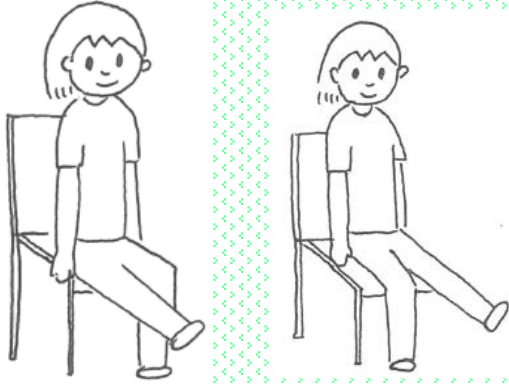
片足を前に出し、ひざに手を当てます
ゆっくり5~10秒ほど数えながら
伸ばします



片足を両手で抱え込みます
ゆっくり5~10秒ほど数えながら
伸ばします

<筋力トレーニング>

3. 太ももの筋力トレーニングです

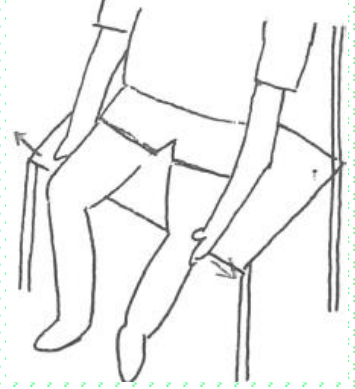


太ももに力を入れ水平になるように持ち上げます
5秒程保ったあと、ゆっくりと戻します

4. 太ももの内側・外側の筋力トレーニングです



ももの内側に両手挟み
5秒程内側に力を入れます



ももの外側に手を当てます
5秒程外側に力を入れます

※それぞれ、左右3~5回を1セットとし、2~3セット行いましょう!

※実施回数は、疲労感に合わせて決めましょう!

◆診療案内◆

月~金曜日 受付時間 9:00~12:00

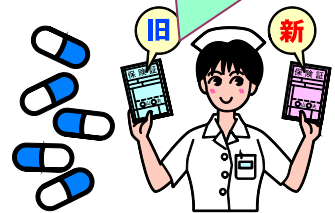
13:30~17:00

土曜日 受付時間 9:00~12:00

診療科目： 内科 呼吸器内科 循環器内科 糖尿病内科 消化器内科 リハビリテーション科 緩和ケア内科（予約制）

月	火	水	木	金	土
一般内科	一般内科	一般内科	一般内科	一般内科	一般内科
呼吸器内科	呼吸器内科	呼吸器内科	糖尿病内科	呼吸器内科	呼吸器内科
糖尿病内科		循環器内科		消化器内科	
				循環器内科 (午前のみ) 整形外科 (午後のみ)	

月が変わりましたら保険証等をご確認させていただきます。
また、保険証等に変更がございましたら受付までお持ちくださるようお願い申し上げます。



◆健診案内◆

- ・ 特定健診
- ・ 福岡県後期高齢者健康診査
- ・ 企業健診
- ・ 各種健康診断

常時実施しております。詳しくは窓口またはお電話(0944-52-5580)でお問い合わせください。

《介護保険事業》

お問合せ先

居宅介護支援

こんのケアプランサービス

0944-53-1009

通所リハビリテーション

今野病院通所リハビリテーションセンター

0944-52-5580

訪問介護

今野病院ヘルパーステーション

0944-52-5580

認知症対応型共同生活介護

(医)今野病院グループホーム青葉

0944-55-0777

小規模多機能型居宅介護

あおぞら(神田町)
ひらぼるの家(歴木)

0944-56-2373
0944-53-5270

単独型短期入所生活介護

ショートステイこんの

0944-31-3248