

めだか

2020年

春号

令和2年

TOPIC

■ 新入職員紹介

／フットケア外来の開設

■ 家でできる健康体操

／感染対策

■ 実績報告

新入職員紹介



4月に入職しました、病棟看護師2名です。
(左から2人目、3人目)
患者様に信頼していただけるように日々努力してまいります!!



入職1ヵ月が過ぎて仕事もだんだん覚えています

看護フットケア外来を開設いたしました

患者さんの足を守るために、足の観察方法や日常生活での注意点、足のお手入れなどのサポートをさせていただきます。

ご自身での爪切りが困難な方や、たこ等でお困りの方のケアもお気軽にご相談ください。

受付：外来診察受付 金 9：00～12：00

当院の受診歴のある方／初診の場合は、受付にお申し出ください。

※保険診療の対象となります。

※指定の研修を受けた資格を持った専門の看護師が担当します。

専用の機器を用いた血流評価



1. 足の血流検査
2. 爪切り、爪削り
3. タコ、ウオノメの手入れ
4. 踵のひび割れのケア
乾燥の保湿
5. 療養指導



家でできる健康体操

ウイルスの感染拡大を防ぐため、家で過ごす時間が増えていることと思います。今回は家でもできる手軽な運動を紹介いたします。一度に多くやる必要はありません。無理をせず、自分のペースで行いましょう。

必ずつかまるものがある所で行う

バランス能力をつける「片脚立ち」

- ①床につかない程度に、片脚を上げる。
- ②片脚立ちを左右30秒ずつ、1日1~2回が目安。

難しい場合には、両手をついて行いましょう。

おしり・太ももの筋力をつける「スクワット」

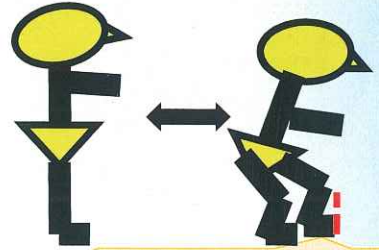
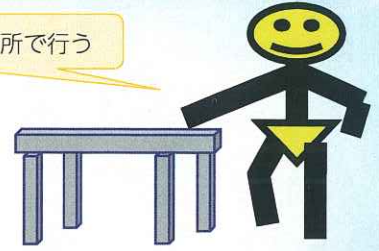
- ①肩幅より少し広めに足をひろげて立つ。つま先は30°くらい開く
- ②ゆっくりとお尻を後ろに引くように身体をしずめる。
膝はつま先と同じ方向に曲げる。
- ③深呼吸をするペースで5~6回繰り返す。1日1~2セットが目安。

難しい場合には、イスに腰掛け、机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返す

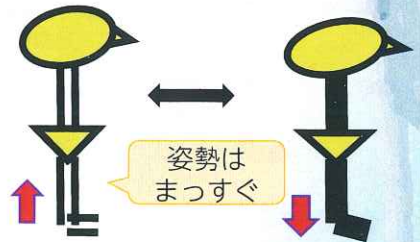
ふくらはぎの筋力をつける「ヒールレイズ」

- ①両脚で立った状態でかかとを上げる。
- ②ゆっくりとかかとを下ろす。
- ③10~20回(できる範囲で行う)。1日1~2セットが目安。

不安定な場合は、イスの背もたれなどに手をつけて行う。



膝がつま先より前にならないようにする



姿勢はまっすぐ

感染対策

日常生活でできる感染対策として、マスクの着用、うがい手洗い、バランスの取れた食事と十分な睡眠があげられます。今回は、「正しい手洗い」についてご紹介します。

手洗いの順序

石鹸と流水での手洗いは、まず手を濡らしてから適量を取り、10~15秒以上洗う



①手の甲を合わせ、よく洗う。



②手の甲を伸ばすように洗う。



③指先、爪の間をよく洗う。



④指の間を十分に洗う。



⑤親指と手掌をねじり洗ひする。

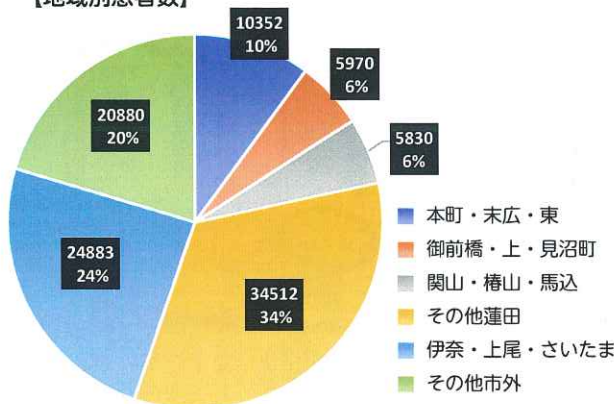


⑥手首も洗う。

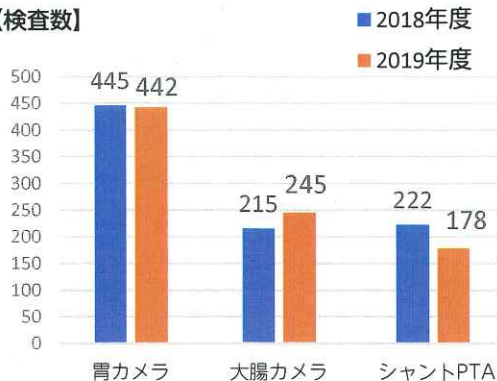
実績報告

昨年度は、外来患者様の約55%の方が蓮田市の方でした。
胃カメラ442件（上部331件/経鼻111件）、大腸カメラ245件、透析シャントPTAは178件でした。

【地域別患者数】



【検査数】



診療科目

内科・循環器内科・呼吸器内科・泌尿器科・耳鼻咽喉科・小児科・
整形外科・リハビリ科・皮膚科・脳神経外科・外科・疼痛外来

※曜日により診療科目がかわります

診療時間

受付時間 午前8:00～12:00 午後1:00～5:30

診察時間 午前9:00～12:30 午後2:00～6:00

休診日：水曜日午後・日曜・祝日

◆小児科の法定予防接種、乳児健診、内視鏡検査は予約制となっております。

◆外来透析・夜間透析を実施しております。

当院へのアクセス



JR 宇都宮線蓮田駅西口駅前

〒349-0123 埼玉県蓮田市本町 3-17

TEL.048-764-6411 FAX.048-764-1717

ホームページ：http://www.hasuda-issin.jp/

ブログ：http://www.hasuda-issin.jp/blog/index.php

蓮田一心会病院 理念

「私たちは医の心を重んじ、信頼される医療を行います」

- 【医の心】
- 一・患者様の悩み、苦しみ、痛みに共感する心
- 一・患者様に慰めの手、いたわりの手が自然に出る心
- 一・患者様に真実を伝えて、納得、同意を得られるように努める心
- 一・患者様のために尽くす心



当院は、敷地内全面禁煙
となっています。

入院中は健康維持、受動喫煙防止のため禁煙
にご協力をお願いいたします。当院は近隣の
禁煙運動にも積極的に協力しております。

HASUDA
ISSIN
KAI

医療法人社団 愛友会

蓮田一心会病院

HASUDA ISSIN-KAI HOSPITAL



UD
FONT

見やすいユニバーサルデザインフォントを採用しています。