八潮中央総合病院 院外広報誌

YBJGA 005-10

ふれあい

2022 1月

発行:医療法人 社団協友会 八潮中央総合病院　編集:広報委員会　〒340-0814 埼玉県八潮市南川崎845番地　TEL.048-996-1131／FAX.048-997-2135

謹賀新年

2022

明けましておめでとうございます。

本年も引き続き「地域から信頼される病院」を理念として、職員一丸となって地域医療に貢献してまいりますので、どうぞよろしくお願い申し上げます。

病院長 本間 恵
院長代理 関根智之
副院長 藤城 儀幸
事務長 大山 輝夫
看護部長 大山美和子
職員一同

「今まで以上に安心して受診できる病院に」

八潮中央総合病院　院長 本間 恵

新年明けましておめでとうございます。

新型コロナウイルス感染症をきっかけに、人々の生活様式や考え方も変化を余儀なくされました。当院も最新の情報や科学的な証拠を求めては学び、皆様に安心して医療を受けていただけるように職員一丸となって診療にあたりました。

スタッフの知識欲やチーム力は高まっており、今年も医療の質向上を重要課題に据え引き続き取り組んでいきます。

またコロナ禍にあって経済的に不安を抱える方も多いと考え、医療とお金の問題を気軽に相談できる体制づくりを強化してまいります。

本年も八潮中央総合病院をどうぞよろしくお願いいたします。

10.19 八潮ロータリークラブ

ストレッチ・筋トレ講座

10月19日(火)午後、埼玉縣信用金庫八潮支店の会議室において、八潮ロータリークラブ例会の中で「運動不足解消のためのストレッチ・筋トレ講座」を行いました。

当日は、当院リハビリテーション科の藤橋及び宮本の2名が講師となり、「コロナ禍における運動量低下」等についてお話し、その後の実技では、ストレッチ体験で肩関節、手首、太もも裏、腰からお尻、足首のストレッチ、筋力トレーニング体験で、足を横に広げる運動、足上げの運動、お尻の運動、ふくらはぎの運動、ハーフスクワット、すねの運動を行いました。

10.21 潮止中学校

働く大人から学ぶ会

10月21日(木)午後、八潮市立潮止中学校において、同校1学年の生徒を対象に「働く大人から学ぶ会」が行われ、当院からリハビリテーション科の我妻科長と看護部の室井係長が講師として参加しました。

この事業は、働くことの厳しさや楽しさ、やりがいなどを知るために行われたもので、事前に用意された質問に答える形で1学年6クラスを15分ずつ順番にまわりお話をしました。

我妻科長と室井係長は、体験談などを交えて分かりやすくお話をし、中学生は熱心にメモをとりながら聞き入っていました。

手洗い教室

11.22

エンゼル保育園

11月22日(月)午前、やしおエンゼル保育園(八潮4丁目)において、同園の5歳児11名を対象に「手洗い教室」を開催しました。

11.24

青和幼稚園

11月24日(水)午前、青和幼稚園(八潮4丁目)において、同園の5歳児クラス(れもん組・ぶどう組)の各25名・計50名を対象に「手洗い教室」を開催しました。

内容は、まず「どんなときに手洗いをするか」「なぜ手洗いをするのか」について園児に質問し、園児から回答をもらいながら手洗いの必要性を説明しました。

その後、音楽に合わせて手洗い方法を確認し、手洗い場で実際に手洗いをし、洗い残し確認用の器具で洗い残しを確認してもらい、その部分を用意した手形に記入してもらいました。

園児の皆さんは、それぞれ楽しみながら手洗いに取り組んでいました。

11.26

松之木小学校

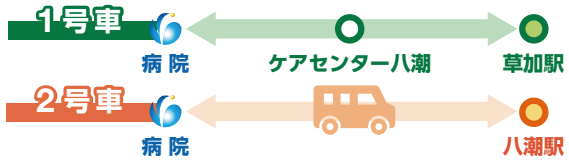
【写真提供:松之木小学校】

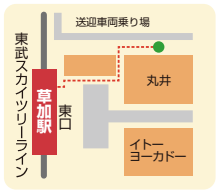
11月26日(金)午前、八潮市立松之木小学校において、同校1学年の2クラスと支援学級の児童を対象に「手洗い教室」を開催しました。

昨年までは対面で開催しておりましたが、今回は校内リモート形式での開催となり、校舎2階の会議室からそれぞれのクラスにオンラインで配信し、講師の放射線科・保坂主任が呼びかける形で実施しました。

送迎車両（ワゴン車）時刻表

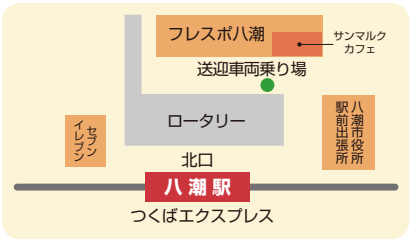
※日曜・祝日は運休いたします。　　令和2年6月15日現在





●草加駅 東口
草加駅東口ロータリーから丸井様と高砂ブックス様の間の通路を抜けて、コインパーキングの向かい側の歩道でお待ちください。

●ケアセンター八潮 正面玄関前



●八潮駅 北口
フレスポ八潮サンマルクカフェ様前あたりに停車。

※店舗の営業に支障のないようにお待ちください。

1号車の発車時刻　草加駅東口行き

八潮中央総合病院		草加駅東口		ケアセンター八潮(病院行き)	
		7:30	発	7:40	発
		7:45	発	7:55	発
		8:00	発	8:15	発
8:25	発	8:55	発	9:05	発
9:20	発	9:50	発	10:00	発
10:10	発	10:40	発	10:50	発
11:10	発	11:40	発	11:50	発
12:30	発	13:00	発	13:10	発
13:20	発	13:50	発	14:00	発
14:00	発	14:30	発	14:40	発
15:00	発	15:30	発	15:40	発
16:00	発	16:30	発	16:40	発
17:00	発	17:30	発	17:40	発
18:15	発	18:45	発	18:55	発
19:00	発	—		—	

2号車の発車時刻　八潮駅北口行き

八潮中央総合病院			八潮駅北口	
7:30	発	⟷	7:35	発
7:45	発	⟷	7:50	発
8:00	発	⟷	8:05	発
8:05	発	⟷	8:10	発
8:20	発	⟷	8:25	発
8:40	発	⟷	8:47	発
9:00	発	⟷	9:05	発
9:15	発	⟷	9:20	発
9:30	発	⟷	9:35	発
9:50	発	⟷	9:55	発
10:00	発	⟷	10:05	発
10:15	発	⟷	10:20	発
10:30	発	⟷	10:35	発
10:50	発	⟷	10:55	発
11:00	発	⟷	11:05	発
11:20	発	⟷	11:25	発
11:40	発	⟷	11:45	発
12:05	発	⟷	12:10	発
12:20	発	⟷	12:25	発
12:40	発	⟷	12:45	発
13:00	発	⟷	13:05	発
13:40	発	⟷	13:45	発
14:30	発	⟷	14:35	発
15:10	発	⟷	15:15	発
15:40	発	⟷	15:45	発
16:10	発	⟷	16:15	発
16:40	発	⟷	16:45	発
17:20	発	⟷	17:25	発
17:40	発	⟷	17:45	発
17:55	発	⟷	18:00	発
18:15	発	⟷	18:20	発
18:30	発	⟷	18:35	発
19:20	発	→	—	発

※1病院発草加駅行きの車両は、ケアセンター八潮経由となります。（草加駅から当院までの所要時間は、およそ25～30分です。）

※2 時刻表内の青文字の発車時刻の便は、土曜日は運休いたします。

※3 交通状況により遅れることがございます。

※4 乗降における介助等は行っておりません。

診療統計　2021年度 ()内は月平均　4月～11月

外来患者数	100,641名(12,580名)
入院患者数	2,140名(267名)
退院患者数	2,154名(269名)
一日平均外来患者数	510.8名
救急搬入数	1,347件(168件)
紹介患者数	1,609名(201名)
手術件数　全身麻酔	569件(71件)
硬膜外・脊髄麻酔	21件(2件)

八潮中央総合病院の概要

名　称
医療法人　社団協友会　八潮中央総合病院

所在地
〒340-0814　八潮市南川崎845番地

設立年月日
昭和48年3月24日

建　物
鉄筋コンクリート造5階建・免震構造

認可病床数
250床(一般186床・緩和ケア14床・回復期リハ50床)

診療科目
内科、呼吸器内科、循環器内科、消化器内科、糖尿病内科、神経内科、内視鏡内科、人工透析内科、緩和ケア内科、リウマチ科、外科、呼吸器外科、心臓血管外科、消化器外科、乳腺外科、整形外科、脳神経外科、形成外科、小児科、皮膚科、泌尿器科、婦人科、眼科、耳鼻咽喉科、リハビリテーション科、放射線科、麻酔科(岩田英明)

診療時間
平　日　9:00～13:00・14:00～17:30
〈受付時間〉　8:00～12:00・12:30～16:30
土曜日　9:00～13:00
〈受付時間〉　8:00～12:00

※日・祝日は休診。但し救急外来は24時間受付しております。

新春特別企画 寄稿

わたしの健康法

今回は、八潮市内で活躍する女性の皆さんにそれぞれ実践している健康法をご紹介いただきました。読者の皆様が心身ともに健康な生活を送っていただき、充実した一年となりますことをお祈りいたします。

「四季を感じてウオーキング」

八潮市選挙管理委員会委員長
八潮市更生保護女性会会長
昼間 悦子

季節の移り変わりを楽しみながらのウオーキングでしょうか。川沿いの道や公園など１時間半ほど歩きます。季節ごとに違った表情を見せる木々や花、小鳥たち。ことに春はいいですね。木々の芽吹きから若葉へと次第に色濃くなっていく緑が好きです。また足元の小さな花々、そして桜のつぼみが膨らみ、開き、満開の花と桜吹雪へ。心躍る日々が続きます。

目下の楽しみは、途中で出会える２羽の白鳥です。なぜこの辺りにいるのかわかりませんがその姿に癒されます。

「5年・10年変わらず自分の足で歩く」

保護司 **荒舩 まさ子**

病気やけがで寝たきりにならず、自分の足で歩いて健康に過ごすためには、自分で体を動かす運動（トレーニング）が必要と思い、週3回自宅近くのトレーニングジムでの運動を実践しています。

午前中に1時間半、ストレッチやリズム体操・ステップ運動やダンベル体操、足腰の筋力維持のためのスクワットまで、年齢からくる様々な病気を予防してひざや腰・肩首の痛みなど悩みを感じることなく生活を送るためには、水分補給・食事と睡眠のとり方、筋力トレーニングや有酸素運動、筋肉・関節の柔軟性が大切との先生のご指導のもとにたくさんの仲間と共に楽しんでいます。運動後は気分も爽快でよく眠れるようになりました。自粛生活が長く続いていますが、体と心の健康のためにも続けてゆきたいと思います。

「毎日の柴犬との散歩、年何回かの山歩き」

人権擁護委員 **齋藤 京子**

人権とは、みんなが人間として幸せに生きる権利です。人権擁護委員は、そのための意識啓発活動や相談活動などを行っています。私はその他にも、退職後NPO法人等に参加し活動をしています。NPO等で人のために役立つ活動をするためにも、自分が心身ともに健康で足腰が丈夫でないとなりません。そのための健康法としては、ほぼ毎日柴犬と1時間位散歩しています。食事も塩分控えめに気をつけています。また、中学時代の友人と年に何回か山歩きをしています。学生時代に尾瀬でガイドをしていたことがあり、尾瀬が大好きです。これからも尾瀬に行けるよう体力を維持していきたいと思っています。

「ラジオ体操をしています」

大山畳店営業・知財担当
大山 恵美子

大山畳店は新しい畳『リフォーム畳®』（介護保険の対象）を開発しました。車イスのタイヤが沈み込まず楽に動かせ、衝撃緩和に優れ、洋室が作れ、特許も取得しています。八潮ブランド認定・八潮市推奨品・渋沢栄一ビジネス大賞「特別賞」を受賞しました。私の健康法は、この畳を施工した部屋で、手軽にできる「ラジオ体操」をしています。手足を大きく伸ばし、ジャンプもしています。

「〝私〟の時間を作り、心の健康を」

八潮市女性相談員 **湯本 純**

「健康」と聞くと、身体の健康を思い浮かべる人が多いかもしれません。仕事柄、人の悩みを聞かせていただくことが多い私は、心の健康の大切さを日々感じています。心と体は繋がっており、心の健康は体の健康の土台です。

私自身も、心の健康を大切にしています。好きな場所に行き、好きなものを食べ、好きな人と話す時間が、私の心の健康を保っています。「母」でも「妻」でもなく、「私」の時間を作ること。それが私の健康法です。

「自然体で」

八潮中央総合病院
院長 **本間 恵**

私は現在元気に外科医として働いておりますが、30代で体調を崩し5年間メスを置き病棟を受け持たない日中だけ働く救急医になった時期があります。

その後は体の声に耳を傾け、無理はせず自然体で過ごすように心がけています。ストレスはためず適度にガス抜きし、自分も周りの人も「ねばならぬ」で縛らずゆるく認め合い、無駄に腹を立てず、得意なことを機嫌よく楽しみ、飲酒を控え良質な睡眠確保するが理想ですね。

上尾中央医科グループ　医療法人 社団協友会
八潮中央総合病院
〒340-0814 埼玉県八潮市南川崎845番地
TEL 048-996-1131 FAX 048-997-2135
http://www.yashio-cgh.jp 病院ホームページ▶

Japan Council for Quality Health Care
日本医療機能評価機構
日本医療機能評価機構認定