八潮中央総合病院 院外広報誌

YBJGA 005-21

# ふれあい

2022 11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

# インフルエンザの予防接種はお済みですか?

今年もインフルエンザの予防接種の時期を迎えました。ワクチンの在庫には限りがございます。ご予約できない場合もございますのでご了承ください。

**完全予約制** **ただいま予約申し込みを受付中です!**
**10月25日(火)から接種開始**

## 成人

総合受付(1階正面玄関)またはお電話でご予約ください。

**申し込み** 医事課 996-1131

**受付時間**
平日 午前9:00～12:00／午後2:00～5:00
土曜日 午前9:00～12:00

接種日 毎週火・水・土　午前10：00～12：00

**接種場所** 2階健診センター前(専用受付設置)
(正面玄関左手のエレベーターをご利用ください。)

**高齢者(65歳以上)の方は、個別に届いた「受診通知書」を必ずご持参ください。**

## 中学生以下

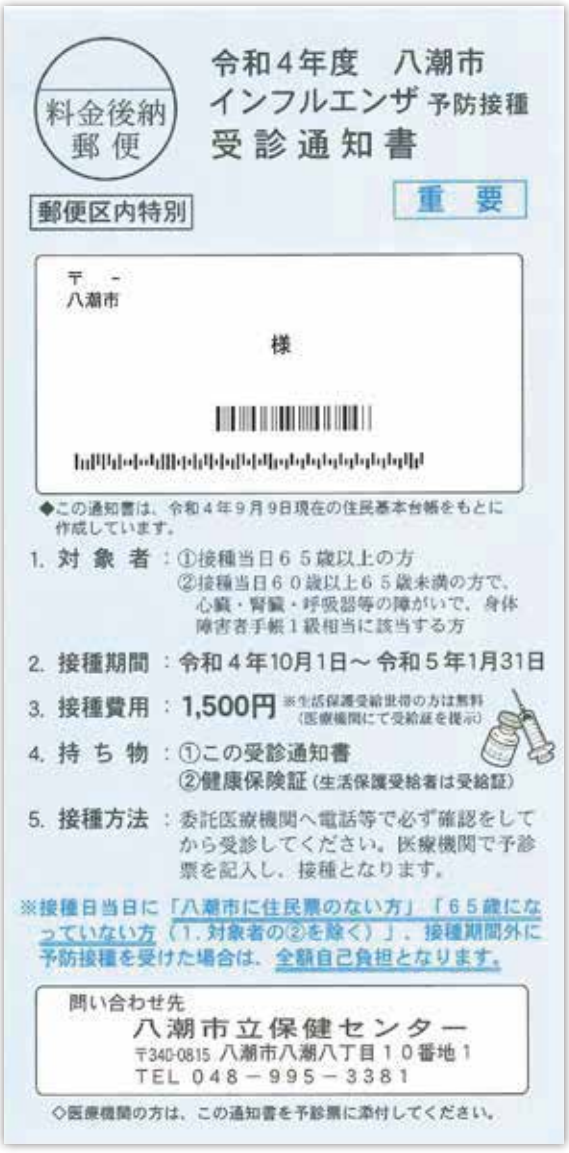
**申し込み** 小児科外来 996-1131

小児科の患者さまは、小児科にて予約を承ります。
(詳細は小児科よりお話させていただきます。)

## 料金 ※料金は税込みです。

一般の方 …… 4,500円
65歳以上の方(八潮市在住) …… 1,500円
65歳以上の方(草加市在住) …… 1,000円

受診通知書(八潮市)



料金後納郵便

令和4年度　八潮市
インフルエンザ予防接種
受診通知書

郵便区内特別

重　要

〒　－
八潮市

様

◆この通知書は、令和4年9月9日現在の住民基本台帳をもとに作成しています。

1. 対象者：①接種当日65歳以上の方
②接種当日60歳以上65歳未満の方で、心臓・腎臓・呼吸器等の障がいで、身体障害者手帳1級相当に該当する方
2. 接種期間：令和4年10月1日～令和5年1月31日
3. 接種費用：1,500円 ※生活保護受給世帯の方は無料(医療機関にて受給証を提示)
4. 持ち物：①この受診通知書
②健康保険証(生活保護受給者は受給証)
5. 接種方法：委託医療機関へ電話等で必ず確認をしてから受診してください。医療機関で予診票を記入し、接種となります。

※接種日当日に「八潮市に住民票のない方」「65歳になっていない方(1.対象者の②を除く)」、接種期間外に予防接種を受けた場合は、全額自己負担となります。

問い合わせ先
八潮市立保健センター
〒340-0815 八潮市八潮八丁目10番地1
TEL 048－995－3381

◇医療機関の方は、この通知書を予診票に添付してください。

**八潮市特定健診は11月30日(水)まで!**

自宅で簡単!!

家の壁に貼って毎日見よう!

# 冬の運動不足解消法(運動)

## 冬は運動不足になりやすい??

寒い冬、暖かい自宅から出にくく外出機会も減り、運動不足になりやすいと思います。運動不足は、筋力低下を引き起こしやすく、体の痛みや動きにくさを生じさせ、転倒などの思わぬ出来事を生じさせるかもしれません。

そこで、今回、冬の運動不足解消法(運動)として、自宅で簡単にできる体操をお伝えします。

## 生活の中に体を動かす時間を作る!

- テレビを見ながら…
- ラジオを聴きながら…
- 本を読みながら…　など

何かをしながら体を動かす、から始めてみましょう。
じっとしている時間を今より減らし、体を動かす時間を増やしましょう。

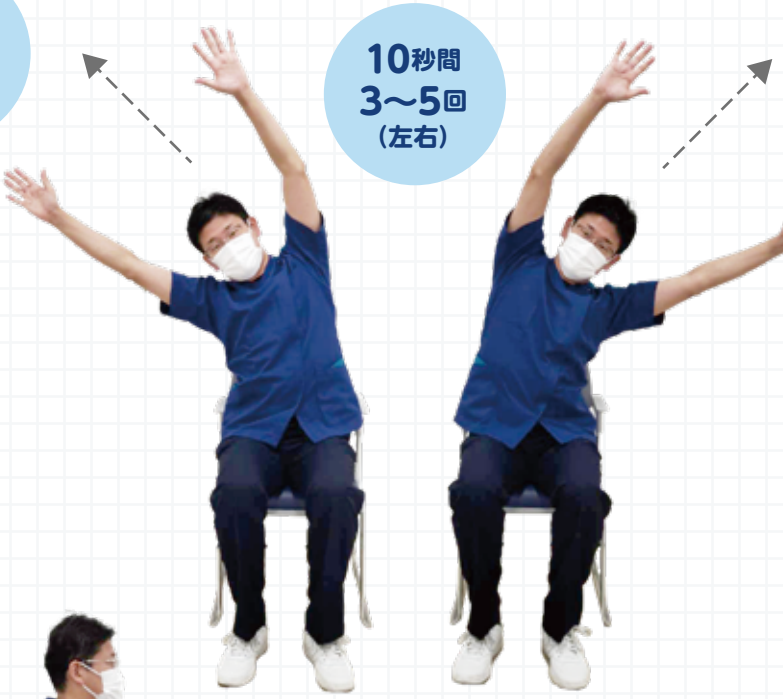
## 筋肉伸ばして、気持ち良い!ストレッチ!(上半身)

### 1 体の前面を伸ばします

天井を触る様に両手を上に上げる。

### 2 体の側面を伸ばします

正面を向きながら体を横に倒す。




### 3 胸の前の筋肉を伸ばします

胸を前に押し出す様に両腕を左右に大きく開く。

【運動中の注意点】体調が良くない時、痛みが出るときは、行わないでください。／運動中は、

# 筋肉伸ばして、気持ち良い！ストレッチ！(下半身)

## 1 ももの裏側の筋肉を伸ばします

片足を前に出し、体を起こしたまま正面を向き、体を前に倒す。

## 2 殿部(おしり)の筋肉を伸ばします

**(上げた足のおしりの筋肉を伸ばします)**

写真の様に片足を逆の足の上に乗せ、体を起こしたまま正面を向き、体を前に倒す。

## 3 ふくらはぎの筋肉を伸ばします

片足を下げ、下げた足のかかとは床に着けたまま前の足に体重を乗せる。

# 筋肉に刺激を入れる。筋力強化運動！

## 1 足の付け根の筋肉を鍛えます

座った姿勢をそのままにして片足ずつ足を上げる。
※左右交互に行っても片足ずつ行ってもよい

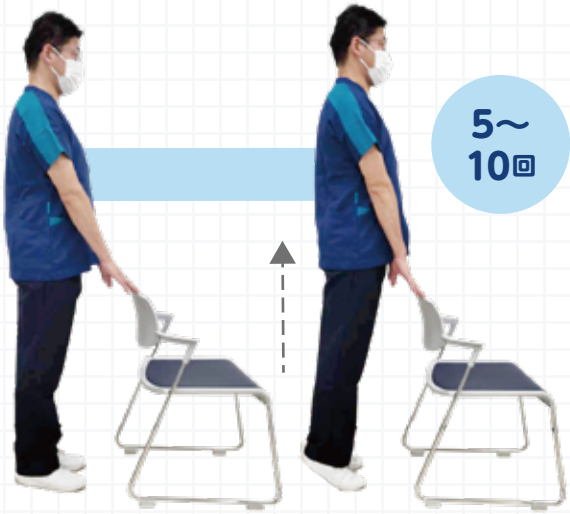
## 2 足全体の筋肉を鍛えます

**(特にももの前と殿部(おしり)の筋肉)**

足を肩幅に開き立つ。椅子に座る様にしゃがむ。膝がつま先より前に出ない。写真の様に体も前に傾けるようにする。

## 3 ふくらはぎの筋肉を鍛えます

足を肩幅に開き立つ。かかとを上げる。かかとを上げる際、左右の足の親指が床から離れない様にする(足の指全部で踏ん張る)。

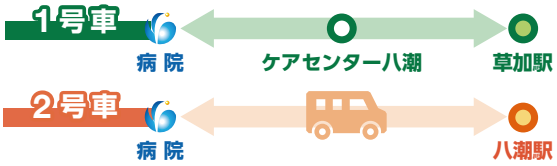


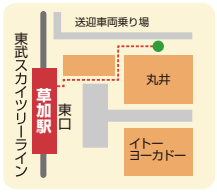

**息を止めたり、力んだりしないよう、無理せず行ってください。**

リハビリテーション科　介護予防班(中島 智博)

# 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4年5月23日現在

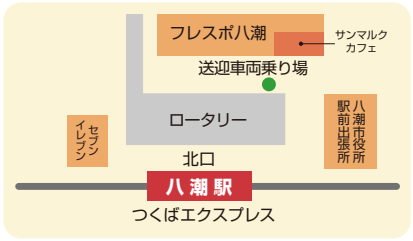



●草加駅 東口

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、丸井様の北出入り口付近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 |
| 13:10 | 発 | ⟷ | 13:15 | 発 |
| 13:20 | 発 | ⟷ | 13:25 | 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 2022年度 ()内は月平均 4月～9月

| | |
|---|---|
| 外来患者数 | 82,357名(13,726名) |
| 入院患者数 | 1,668名(278名) |
| 退院患者数 | 1,713名(285名) |
| 一日平均外来患者数 | 552.7名 |
| 救急搬入数 | 1,293件(215件) |
| 紹介患者数 | 1,197名(199名) |
| 手術件数　全身麻酔 | 475件(79件) |
| 硬膜外・脊髄麻酔 | 28件(4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(玄 運営)

**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。


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
https://yashio-cgh.jp
病院ホームページ▶


日本医療機能評価機構認定