

こぶし

TAKE FREE

ご自由にお持ちください

2024年冬号

Vol.55

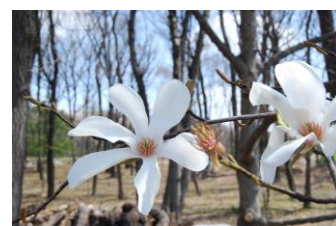


リハビリテーション室からの富士山の眺め

Contents

- ・新座病院 Topics
 - ① 健康診断・人間ドックのLINE予約開始しました
 - ② 献血を実施いたしました
 - ③ 当院のリハビリテーション科職員が外部学会に参加しました
- ・リハビリテーション理学療法部門のご紹介
- ・栄養科だより
- ・2024年度 後期高齢者健診・人間ドック・がん検診のお知らせ
- ・ご受診の際は「マイナンバーカード」をご持参ください
- ・頭の体操 ～漢字組み立てクイズ Ver～

タイトルの「こぶし」は、新座市の花である「こぶしの花」からつけられています。こぶしの花は古くから住民に親しまれ、「拳（こぶし）」として団結に通じ、連帯感の象徴にもなることから市の花となったそうです。



(新座市提供)

01 健康診断・人間ドックの LINE 予約開始しました

2024年12月16日より患者さまの利便性向上と業務効率化を目的として、LINE 予約システムを導入いたしました。現時点では各種健康診断（法定健診、市特定健診等）、及び市人間ドックのみのサービスとなっておりますが、順次サービスの拡大（予防接種予約等）をしたいと考えております。システムは無料ですのでお気軽にご利用ください。

LINE 予約システムの特徴



電話予約だと・・・

- ・日中忙しくて電話する時間がない。
- ・予約受付時間にかけても混雑で待たされることがある。
- ・希望日が埋まってしまっており、再度日程を考えなくてはいけない。

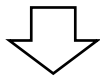
LINE 予約にすれば・・・



- ・24時間仮予約可能！！
- ・簡単操作でスムーズに予約が行える！！
- ・第3希望まで希望日の選択が可能！！

予約方法

①病院 HP または受付等の QR コードから友達登録

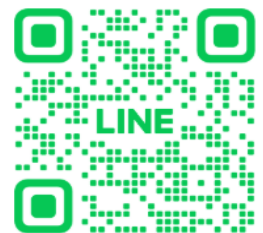


②ご希望の健診項目及び健診日時選択（仮予約）



③当院より予約完了の通知（本予約完了）

↓こちらからも登録可能です！



02 献 血 を 実 施 い た し ま し た

2024年9月5日に当院にて献血を実施いたしました。当日は当院の職員及び一般の方合わせて12名に会場にお越しいただきました。

尊い命を救うため、今後も継続的に献血活動に協力していきたいと考えております。院内掲示や病院のインスタ等で案内をいたしますので、実施の際には是非ともご協力頂けますと幸いです。



03 当院のリハビリテーション科職員が外部学会に参加しました

第43回 関東甲信越ブロック理学療法士学会
第30回 千葉県理学療法学会 合同大会
～in 幕張メッセ国際会議場～

2024年10月5・6日の2日間にわたり、合同学会大会が行われました。

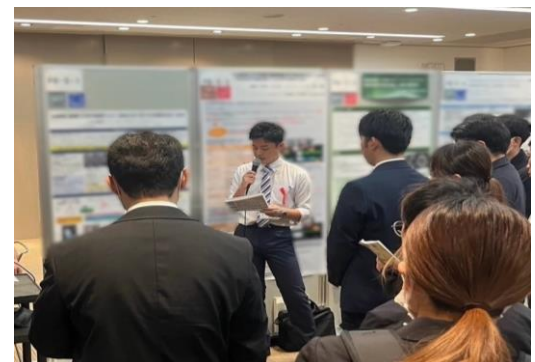
今回は「話そう！つながろう！理学療法」をテーマに発表中はもちろん、発表後に演者、参加者と一緒にディスカッションが行われ、より活発な交流が行われていました。

当院からは3人が発表する機会を頂いた他、福祉用具や一般展示（靴式下肢荷重計・重心動揺計）などの体験も行うことができました。

今回の学会の経験を今後の臨床や学術活動に活かしていきたいと思っております。



左から小川、会田、松元、風間



リハビリテーション理学療法部門のご紹介

理学療法士とはケガや病気などで身体に障害のある人や障害の発生が予測される人に対して、基本動作能力（座る、立つ、歩くなど）の回復や維持、および障害の悪化の予防を目的に、運動療法や物理療法（温熱、電気等の物理的手段を治療目的に利用するもの）などを用いて、自立した日常生活が送れるよう支援する医学的リハビリテーションの専門職です。（理学療法士協会より）

当院の理学療法部門の特徴

- ・当院では脳卒中認定理学療法士が4名、運動器認定理学療法士が1名在籍しており、その疾患に特化したリハビリテーションを提供する事が出来ます。
- ・当院の回復期リハビリテーション病棟へ入院し、退院された後も訪問リハビリ等を利用する等一貫したサービスを提供する事も可能です。
- ・例えば、脳卒中の方であれば、筋力トレーニングや歩行練習を始めとしたリハビリテーションだけでなく、ご自宅で出来る運動や生活習慣改善の提案、復職を目指した支援も行っています。



装具を使用した歩行練習



平行棒内での歩行練習



超音波機器を使用した物理療法



新座病院 リハビリテーション科
Instagram 随時情報発信中!!



Follow me

是非見てください!



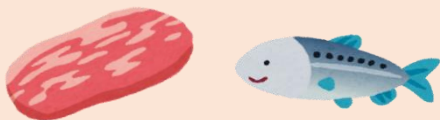


体を温めて免疫力アップ！

免疫とは「疫病（病気）から免れる」という意味で、体内に病原菌や毒素などが侵入しても発病しない抵抗力が備わっている状態のことです。
これから乾燥や冷え込みが厳しくなり、様々な感染症にかかりやすくなりますが、体を温めることで血流が良くなって免疫力がアップし、感染症の予防に役立ちます。

体を温める食材

タンパク質の多い食材
肉、魚、卵、大豆製品等



辛味成分や発酵食品
生姜、ニラ、唐辛子、味噌等



旬の野菜
かぼちゃ、ニンジン、レンコン等



おすすめ料理



豚汁

シチュー

ほうとう



他にも十分な手洗い、うがい、睡眠、運動も効果的です。

忙しい毎日かと思いますが、対策をして健康な体づくりを心がけましょう

2024年度 後期高齢者健診・人間ドック、がん検診のお知らせ

後期高齢者健診・人間ドック、がん検診の実施期間と対象者

実施期間	<u>後期高齢者健診・人間ドック</u> 2024年7月1日～2025年3月31日 ※国保（74歳以下）の方は2024年12月末日をもって終了いたしました。 <u>がん検診</u> 2024年5月1日～2025年2月28日
対象者	<u>後期高齢者健診・人間ドック</u> 新座市の後期高齢者保険加入の方（75歳以上の方） <u>がん検診</u> 新座市に住民票がある40歳以上の方

がん検診の実施項目と内容

胃がん検診	・胃部内視鏡検査 【50歳以上で偶数月生まれの方が対象】 ・胃部X線検査
肺がん検診	・胸部X線検査（医師の判断により喀痰細胞診検査を実施することがございます）
大腸がん検診	・便潜血反応検査（2日法）

費用

後期高齢者健診 がん検診	<u>無料</u> （検査の過程で異常が見つかり、追加の検査を行った場合、お会計が発生することがございます。）
人間ドック	後期高齢者：5,000円

～お申し込みについて～

事前予約制となっております。LINE、お電話、総合受付にて承っております。

【予約受付時間】 平日 10:00～17:00、土曜日 10:00～12:30

☎048-481-1611（代） ※お掛け間違いのないようお願い致します。

↓こちらからも予約可能です！



年に一度は健康診断を受診し、ご自身の健康管理に役立てましょう。
予約枠にまだ余裕がございます！
お気軽にご連絡ください！！

当院では朝霞市・志木市・和光市の後期高齢者健診・人間ドック・がん検診、社会保険の特定健診も実施しております。詳細はお問い合わせください。

ご受診の際は「マイナンバーカード」をご持参ください

昨年12月2日より健康保険証が発行されなくなりました！！

※廃止後1年間は現行の保険証も使用可能です。



《マイナ保険証を利用するメリット》

- ①過去の受診歴や処方薬、特定健診情報が確認でき、適切な医療を受けることができる！
- ②入院等で高額な医療費になった場合でも手続き不要で限度額以上の支払いが不要になる！
- ③就職・転職・引っ越しをしても、新しい健康保険証等の発行を待たずに利用できる！

当院でもマイナンバーカードを健康保険証としてお使いいただけます。

受付にあるカードリーダーにマイナンバーカードを読み込ませるだけで、市役所などで紐づけしていなくても病院で健康保険証の紐づけができます。

使用方法がご不安な方もマイナンバーカードをご持参いただき、遠慮なく受付職員へお声掛けください！！

頭の体操 ～漢字組み立てクイズ Ver～



看護部



〈遊び方〉 漢字のパーツを組み合わせて答えを導いてください

例：立+木+斤=新

Q1. 木 + 由 =

Q2. 雪 + 散 =

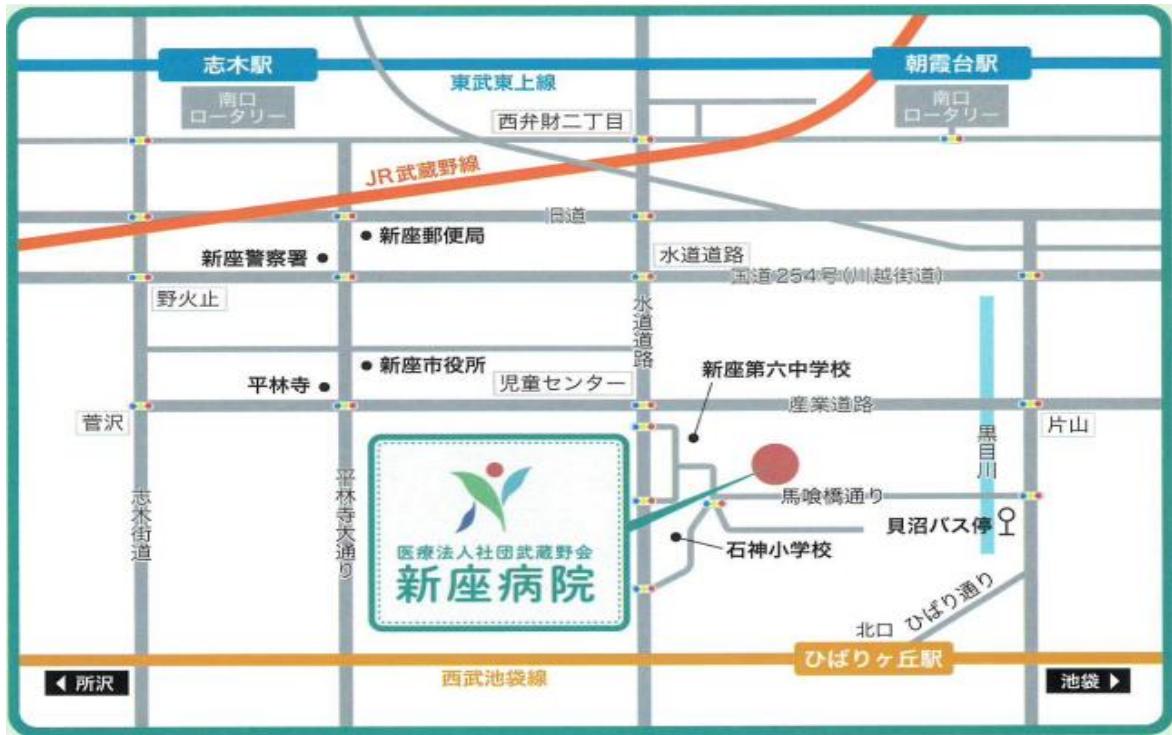
Q3. 軍 + 皮 =

ヒント：全て冬のイメージです



本号より様々なクイズを連載していく予定です。
回答は最終ページの右下にあります。

交通アクセス



◇西武池袋線◇

ひばりヶ丘駅 ・西武バス…北口より「志木行」又は「朝霞台行」乗車→バス停「貝沼」下車→徒歩 10 分
 ・送迎車輛…北口「思いやり乗車場」付近より乗車 ※日曜日・祝日は運休です


◇東武東上線◇

朝霞台駅 ・西武バス…南口より「ひばりヶ丘行」乗車→バス停「貝沼」下車→徒歩 10 分
 ・送迎車輛…南口 ロータリー付近より乗車 } ※毎日運行
 志木駅 ・送迎車輛…南口 吉野家付近より乗車 } (年末年始 31 日～3 日は運休です)

◇武蔵野線◇

北朝霞駅 ・西武バス…徒歩で朝霞台駅南口→「ひばりヶ丘行」乗車→バス停「貝沼」下車→徒歩 10 分
 ・送迎車輛…徒歩で朝霞台駅南口 ロータリー付近より

※毎日運行 (年末年始 31 日～3 日は運休です)

 医療法人社団武蔵野会新座病院

住 所 〒352-0023

埼玉県新座市堀ノ内 3-14-30

電話番号 048-481-1611 (代)

ホームページ情報はこちら 

<http://www.niizahsp.jp/>

診療科目

内科・小児科・消化器内科・外科・整形外科・
 脳神経外科・脳神経内科・皮膚科・形成外科・
 リハビリテーション科

病床数 (128 床)

回復期リハ病棟 96 床 地域包括ケア病棟 32 床

基本理念

地域医療連携に努め、急性期から慢性期さらに在宅での療養生活まで一連の医療サービスを行います。

基本方針

- 患者様の権利及び尊厳を重視した医療を行います。
- 地域の医療機関と緊密に連携を図り、地域医療の向上に努めます。
- 自己研鑽に努め、患者様が納得できる質の高い医療を目指します。
- 親切、丁寧、正確、迅速な対応を基本とした患者サービスに努めます。
- 常にコミュニケーションを大切に安全な医療に努めます。



編集・発行／広報委員会

発行日／2025年1月



Toda Medicalcare Group 漢字組み立てクイズ答え

戸田中央メディカルケアグループ Q1. 柚 (ゆず) Q2. 霰 (あられ) Q3. 鞆 (あかぎれ)