

# 病院たより

〈掲載内容〉  
H30年度新入職員  
インターバル速歩への誘い

診療案内  
笑いの川柳 など



この冬は、ほんとに寒かった、、、でも、今年も“さくら”は咲きました。



《基本理念》  
「聖職としての医療と、サービス業としての医療を実現する」  
人の生命と健康に直接携わる特別な職業（聖職）に従事していることを認識し、良質で心のこもった医療サービスの実現を目指します

〒771-2304 徳島県三好市三野町芝生1242-6  
電話 0883-77-2300  
FAX 0883-77-2301  
ホームページ http://www.tanakahospital.or.jp/

- 《患者様の権利》
- 1.安全と安心
  - 2.説明と同意
  - 3.プライバシーの保護
  - 4.教育実習や研究に対する協力は断ることができます。
  - 5.医療・看護・福祉などについて相談することができます。
- 《患者様の責務》
- 治療に対する協力と強調
- 1.ご自身の健康状態に関する情報をできるだけ正確に医療者に対して提供してください。
  - 2.ご自身の病気を治すために、自ら決定した治療方針に沿って医療者と共に病を克服する姿勢で取り組んでください。
  - 3.よりよい医療環境で医療が受けられるように、医療者の指示と病院内でのマナーを守ってください。

## 三野田中病院 外来診療のご案内

診療科	月	火	水	木	金	土	日
内科（総合診療）	○	○	○	○	○	○	
循環器内科		○	○				
糖尿病・代謝内科	◎	◎				◎	
呼吸器内科						午後	
腎臓内科						午前	
物忘れ外来				◎			
神経内科		○					
一般外科	午前	○	○	○			
乳腺外来	午後						
肛門外来	午前		午後				
耳鼻咽喉科	○	午前のみ	○	○	○	○	
眼科	午前		午前	○			
泌尿器科		○					
整形外科						◎	◎
脳神経外科					◎午後		
皮膚科						◎午前	◎午後
形成外科				◎		○	
形成美容外科				◎		◎	

◎：毎週ではありませんので、お電話等でご確認ください。

診療科はすべて  
**予約制**  
となっています。

受診の際は、事前に  
**ご予約**  
をお願いします。  
お電話で承ります。

くわしい診療案内は  
ホームページでも  
ご覧いただけます。  
tanakahospital.or.jp/

## 疾病予防運動施設「ジュネス」 会員募集中!



★エアロビクス  
★ヨガ教室  
も行ってます。

疾病予防運動施設とは？  
医師の管理のもと、個々の目的に合わせた運動プログラムを実施することで、病気になりにくい体づくり（疾病予防、生活習慣病予防、介護予防）、健康増進、アンチエイジングなどを目的として、運動に取り組む施設です。

体を動かして、いつまでも若々しく元気な体づくり、  
いっしょにはじめませんか？

疾病予防運動施設 ジュネス（予約制）  
※お問い合わせは当院まで TEL0883-77-2300  
※見学も行っていきます。お気軽にどうぞ。

**インターバル速歩**  
「さっさか歩き（負荷）」と「ゆっくり歩き（少ない負荷）」を合わせることで、筋力・持久力を無理なく向上させることができるうえ、骨密度の増加や生活習慣病リスクの改善なども期待できます。また1日30分という手軽さも長く続けることができるポイント。体力のない高齢者や、忙しいという人にも空き時間にできるトレーニング方法です。  
興味のある方は、気軽にお聞き下さい。

### ご利用料金表

会員	入会金	メディカル チェック料	月会費
シニア (60歳~)	5,400円	5,000円	3,240円
一般 (16~59歳)	5,400円	3,500円	5,400円
ジュニア (~中学生)	5,400円		3,240円

## 病院スタッフ募集!

「看護師、薬剤師、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、介護福祉士」

※詳しくは、当院/ハローワークにご確認ください。  
★三野田中病院は若い力を待っています!



# 平成30年度 新入職員

今年度は、12名の新しいスタッフが増えました。早く新しい環境に慣れて、一人前の医療人となってもらいたいと思っております。そして、1日もはやく、患者様、ご利用者様のお役に立てる人材となれますよう願っております。皆さま、ご指導と共に応援、どうぞ宜しくお願い致します。

医療法人 三野田中病院

4月から、お世話になっております。皆さんのお役に立てますよう頑張ります。  
よろしくお願い致します。



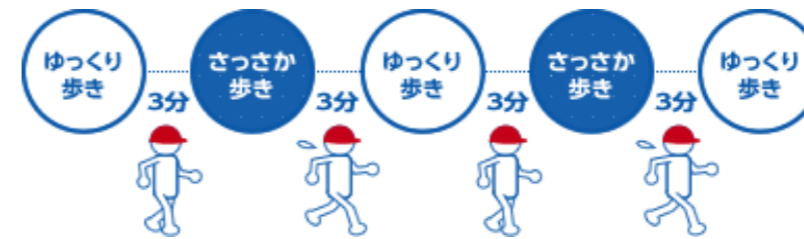
やっと寒い寒い冬が終って、ぼかぼか春が来たと思ったら、夏のような暑さになって、ほとんど雨も降らず、、、  
おかげで、この春はさくらの見ごろが長く続きました。やっぱり、春と桜はいいですね。

## インターバル速歩いかがですか？

健康増進のために“1日1万歩きましょう”と言われるますが、ただ歩くだけでは体力（筋力+持久力）が向上しないことが最近わかってきました。体づくり・若さを保つ秘訣は筋肉をつけること。

そこで考案されたのが『インターバル速歩』です。「さっさか歩き」と「ゆっくり歩き」を3分ずつ交互に繰り返す歩き方で、無理なく体力を向上させることができ、骨密度の増加や生活習慣病の改善にも効果があります。筋肉に負担をかける「さっさか歩き」は軽く汗ばむ程度のスピードで行います。個人の体力レベルに合わせて歩く速さを調整しますので、体力に自信のない方や高齢者でも心配ありません。

効果を実感するためには、1日30分、週に4回を目標にインターバル速歩をします。時間がないけど体力を向上させたいという人にも、ご自宅で行えるお勧めの運動です。さあ一緒にはじめましょう！



※詳しくは、スタッフにお問い合わせください。

## 定期的な検査を受けましょう。

「慢性の疾患で、病院にかかっているし、お薬を頂いているから大丈夫。」と思われる方、定期的な検査を受けていますか？採血や画像の検査を受けて下さい。定期の検査では慢性疾患だけでなく、その他の部分に異常が起こっていないか？これもチェックしています。知らず知らずのうちに別の病が進行している例も少なくありません「病院にかかっているけど、しばらく検査していないな。」と思われる方は、検査を受けてみてはいかがでしょうか。

★持病のない方でも、新しい季節を迎えて、新たな年度に臨むにあたり健康のチェックをおすすめします。健康な身体があってこそ、何事も頑張れるのです。



### 《笑いの川柳》

- ◆ ゴミ出し日 捨てにいかねば 捨てられる
- ◆ もったいない しまったままだ もったいない
- ◆ 「愛してる」 妻の返信 「愛する」

【笑いと健康】  
副作用がなく、簡単で安全な健康法。  
川柳を読んで笑って健康増進。ストレス解消。

※患者様より、ご提供いただきました川柳を紹介させていただきました。ありがとうございました。10.4