

# みなみかぜ



南台病院 広報誌

平成29年 5月 Vol.11

## ホットパックの効用

冷え込むと肩が凝る...

肩が痛くて手が上がらない... という方いらっしゃいませんか？

そんな方に... 自宅で簡単にホットパック！肩を温めて凝りや痛みを和らげてみましょう！  
作り方は簡単です！

### 【作り方】

用意する物は、タオル2枚、サランラップ（フリーザーバッグでも可）、そして電子レンジ。

- ① タオルを1枚、水に浸してから、軽く絞ります。
- ② そのタオルをラップ（フリーザーバッグ）に包み、電子レンジで約1分加熱します。
- ③ ラップに包んだままのタオルを、もう1枚のタオルで包めば完成。



温熱効果は15分ほどありますので、痛みのある部分を温め

ましょう。温まったら、痛みのある関節を、動く方向へゆっくりと動かしましょう。水に市販のハーブエキスを混ぜると、アロマテラピーも楽しめますよ。ぜひ試してみてください。

お問い合わせ先：リハビリテーション科（TEL. 042-341-7111 代表）

## 「無料なんでも医療相談」のご案内

日 時：第5週を除く水曜日、午後3時～3時30分

※3日は休日のためお休みさせていただき、31日は第5週ですが開催します。

場 所：南台病院 外来診察室

※事前の予約は不要ですので、受付窓口又は外来看護師まで、お気軽に声をお掛け下さい。

実施日	担 当	実施日	担 当
5月10日(水)	勝見副院長	5月24日(水)	看護部
5月17日(水)	健康管理室	5月31日(水)	放射線科

※過去の相談内容：介護保険の申請方法について

家族が認知症となり、どう関わっていけば良いか

特養と老健とはどのような違いがあるのか など

## ～自宅で出来る簡単な肩の体操～

肩の体操を一緒に行ってみませんか？ リハビリ科職員がご指導いたします。  
10分程度の簡単な体操です。  
事前の申込みは不要です。皆様のご参加をお待ちしております。

日 時：平成29年5月27日（土） 午後3時30分から30分程度  
場 所：南台病院リハビリ室（3号館1階）  
お問い合わせ先：医事課受付・リハビリテーション科  
（Tel. 042-341-7111 代表）



## 外来担当医師の変更について

平成29年4月より、5名の医師が変更となりましたのでお知らせいたします。  
また、歯科診療日が従来の月曜日・水曜日・金曜日から火曜日・水曜日・金曜日に変更となりました。

火曜日	（内科）	野坂 岳志 医師	⇒	大島 康太 医師	（杏林大学）
水曜日	（消化器内科）	神林 孔明 医師	⇒	荻原 良太 医師	（杏林大学）
	（循環器内科）	新名 良広 医師	⇒	三浦 佑介 医師	（杏林大学）
金曜日	（内科）	清水 孝夫 医師	⇒	佐藤 太龍 医師	（杏林大学）
月曜日	（歯科）	天野 均 医師	⇒	火曜日 菅森 泰隆 医師	（東京医科歯科大学）

これからも、質の高い医療の提供に努めてまいります。よろしくお願いいたします。

当院では祝日を除く毎週土曜日の午前・午後とも診療を行っております。  
ご利用下さい。

診療受付時間（月曜日～土曜日） 午前：8時30分 ～ 11時30分  
午後：1時～4時

社会福祉法人黎明会 南台病院 〒187-0032 東京都小平市小川町1-485  
電話番号：042-341-7111（代） ホームページ：<http://www.minamidaihp.jp/>