



神戸海星病院 ニュース

— 秋号 —

2024年11月1日

発行・編集
神戸海星病院 広報委員会

ごあいさつ



今年はまだ暑い日がありますが、日増しに秋の深まりを感じるようになりました。皆様、いかがお過ごしでしょうか。

さて、海星病院ニュース秋号を発行しました。是非ご覧下さい。

広報委員会

お知らせ



★ インフルエンザの予防接種を開始しております

完全予約制：コールセンター、総合受付、2階ブロック受付にて予約受付

接種期間：2024年10月7日～2024年11月29日

月・水・金 15：00～15：30 予約制

料金：15歳から64歳 ￥5,434円（税込）

65歳以上（神戸市在住） ￥1,500円（税込）

※住所が確認出来るものご持参下さい。

★ 年末年始について

2024年12月29日～2025年1月3日は休診致します。医師や診療科によって他に休診もございますのでホームページでの確認、お電話でお問い合わせお願い致します。



栄養部からのプチ情報⑦



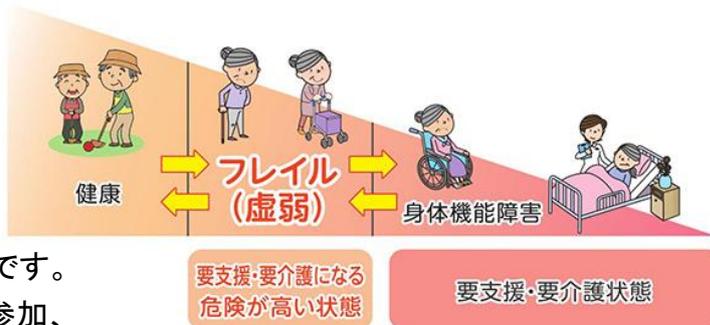
「からだは食べ物からできている！！」毎日元気に過ごすために、食生活習慣を見直してみませんか？

今年の夏はとても暑かったですね。やっと秋らしくなってきました。今年は暑く、外に出て運動するにも危険な暑さが続いていて、皆さん運動不足の方も多いのではないのでしょうか？そろそろ気候も良くなってきたので身体を動かすのも良いです。今回の

テーマは【フレイル】予防の1つである食事についてお話できたらと思います。まず【フレイル】とは加齢とともに体や心の働き、社会的なつながりが弱くなったことを言います。何もしなければ介護の必要性が高くなってしまいます。そうならないように予防が大切です。

予防策として3つあります。①適度な運動、②社会へ参加、そして③食事です。なかなか一言で食事といわれても難しいと思います。

まずはバランスよく(いろいろな食材を食べる)、よく噛んで食べることです。今日はフレイル予防(食事)として【**さあ にぎやかにいただく**】についてご紹介します。



さ 魚・魚介類	あ 油	に 肉・肉加工品	ぎ 牛乳・乳製品	や 野菜	か 海藻・きのこ	に
い 芋類	た たまご	だ 大豆・大豆製品	く 果物			

毎日の食事の中で「さあにぎやかにいただく」を意識して食事をしてみてはいかがでしょうか？たとえば・・・、普段の朝食のトーストに「さ:魚」のちりめんじゃこ、「ぎ:乳製品」のチーズ、「あ:油」のマヨネーズ、それで「じゃこトースト」にこれで3つのグループの食材が摂取できます！野菜サラダに「だ:大豆」の豆腐をのせて、「豆腐サラダ」に！味噌汁に「い:芋類」のじゃが芋、「た:卵」卵、和え物に「や:野菜」ほうれん草、「に:肉類」鶏肉など・・・、できるだけ1日の中で食材を取り入れると自然とバランスの良い食事になります。お試し下さい。あまり無理せず始められるよう、普段自分が食べない食材を取り入れることも良いと思います。

ただし持病がある方は必ず、医師・看護師、管理栄養士にご相談ください。



「からだは食べものからできている」と言っても過言ではありません。ぜひこの機会に自分の身体のために少し、食事工夫をしてみませんか？

海星★星の会



医療法人財団 神戸海星病院

海星星の会は、健康に対する正しい知識の普及と健康の保持増進を目的に行なっています！



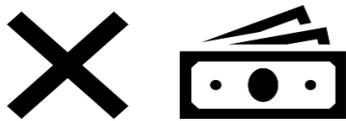
是非、医療スタッフと話せる
この機会に気になる身体のことを
聞いてみませんか？



どなたでも参加可能！！



参加費不要！！



プチ健診同日受診可！！



場所：6階大会議室
時間：14時～15時

2024年度スケジュール

日程	テーマ	担当者
11月22日（金）	日々の感染対策のポイント	感染対策チーム
12月13日（金）	介護保険と福祉用具について	ソーシャルワーカー
1月31日（金）	「人生会議」 ～これまでの事、これからの事～	老人看護専門看護師
2月28日（金）	フレイル予防と健康寿命	理学療法士
3月28日（金）	「在宅療養」 ～家で過ごしたい！！を支える～	医療連携センター看護師

申し込み不要！！

興味のある方はぜひ、 ご参加お待ちしております



※感染管理の観点から、入院中の方の参加はご遠慮いただいております。
また、テーマは変更になる可能性もありますので予めご了承ください。



◆お問い合わせ◆

医療連携センター：(078) 871-5201 (代)

診療案内 (2024年10月1日から)

			診察室番号	月	火	水	木	金	土	
内科	午前	南棟1階	⑥~⑩		小谷 総合内科	小谷 総合内科				
				古田 循環器	古田 循環器	中川	桂 糖尿病 小林 循環器/睡眠時無呼吸			
		南棟2階	⑩~⑭	李 消化器	李 消化器				野口(第2・4) リウマチ	
				井上 循環器	岡田 消化器	橋本 リウマチ	川崎 リウマチ	高原 呼吸器	丸田((第1・3・5) 金丸(第2・4) 消化器	
	午後 (予約制)	南棟1階	⑥~⑩				*小谷 総合内科			
		南2棟階	⑭~⑰		*柱本 リウマチ	*北村(第2・4) 漢方外来		*柱本 リウマチ	*橋本(第1) リウマチ	
国際内科	午前 (予約制)	南2棟階	⑰	*山本	*山本	*松本(第1・2・4・5) *飯村(第3)	*山本	*飯村		
外科	午前	南棟2階	⑪⑬	河村	太田		太田	河村 川口	担当医	
乳腺外科	午前							河野		
	午後 (予約制)							*河野		
整形外科	午前	南棟2階	⑮~⑰	★石田	★生田	★木原 *西本 (骨粗鬆症) 由留部 (脊椎専門)	★田中	★杜多	★宮島	
				宮島					亀長	
				角谷 (脊椎専門)	*柴沼	*柴沼	人羅 (脊椎専門)	生田	林	
	午後 (予約制)			*田中(スポーツ整形/ 16:00~18:00)	*木原	*神戸大学(第2)	*田中(スポーツ整形) *生田	*柴沼 *石田	*田中(スポーツ整形/ 14:30~16:00)	
眼科	午前	北棟1階	①~④	金井 吉川	安積 村井	金井 担当医	安積 吉川	村井 担当医	交代制 (11時まで)	
	午後 (完全予約制)					*神戸大学(第3) 角膜専門外来		*田岡(第2・4) 斜視専門外来		
皮膚科	午前	南1棟階	⑧~⑩	佐藤	福本	佐藤	福本	佐藤(第1・3・4・5) 福本(第2)	佐藤(第2) 福本(第1・3・4・5) 神戸大学	
耳鼻咽喉科	午前	北1棟階	④						丹生	
神経内科	午前 (予約制)	南1棟階	⑪						*小牧 (第2・4)	
泌尿器科	午前	南1棟階	⑫⑬			神戸大学			神戸大学	
婦人科	午前	南1棟階	⑭⑮	登村	川口		登村	川口	西川(第2・4)	
精神科	午後 (予約制)	南1棟階	⑱					*山根(第4)		
看護専門外来	午前 (予約制)	南棟1階					*ハートケア外来			
	午後 (予約制)			*高齢者看護相談		*ハートケア外来				
放射線科	午前			越野	越野	越野	越野	越野	神戸大学	

診療受付時間

初診・予約外受付時間	8:30~11:00
再診受付時間	8:30~11:00

ご注意

完全予約: *マークの医師

整形外科 ★は初診患者様のみ

コンタクトレンズ外来は第2、第4月曜日の午前中に行っております(完全予約制)

休診・代診などはお電話でお問い合わせ下さい

神戸海星病院

TEL (078)-871-5201

FAX (078)-871-5206

URL <http://www.kobe-kaisei.org>

2024.10.1改訂