

しょうなん メール



湘南鎌倉
総合病院
院外広報誌

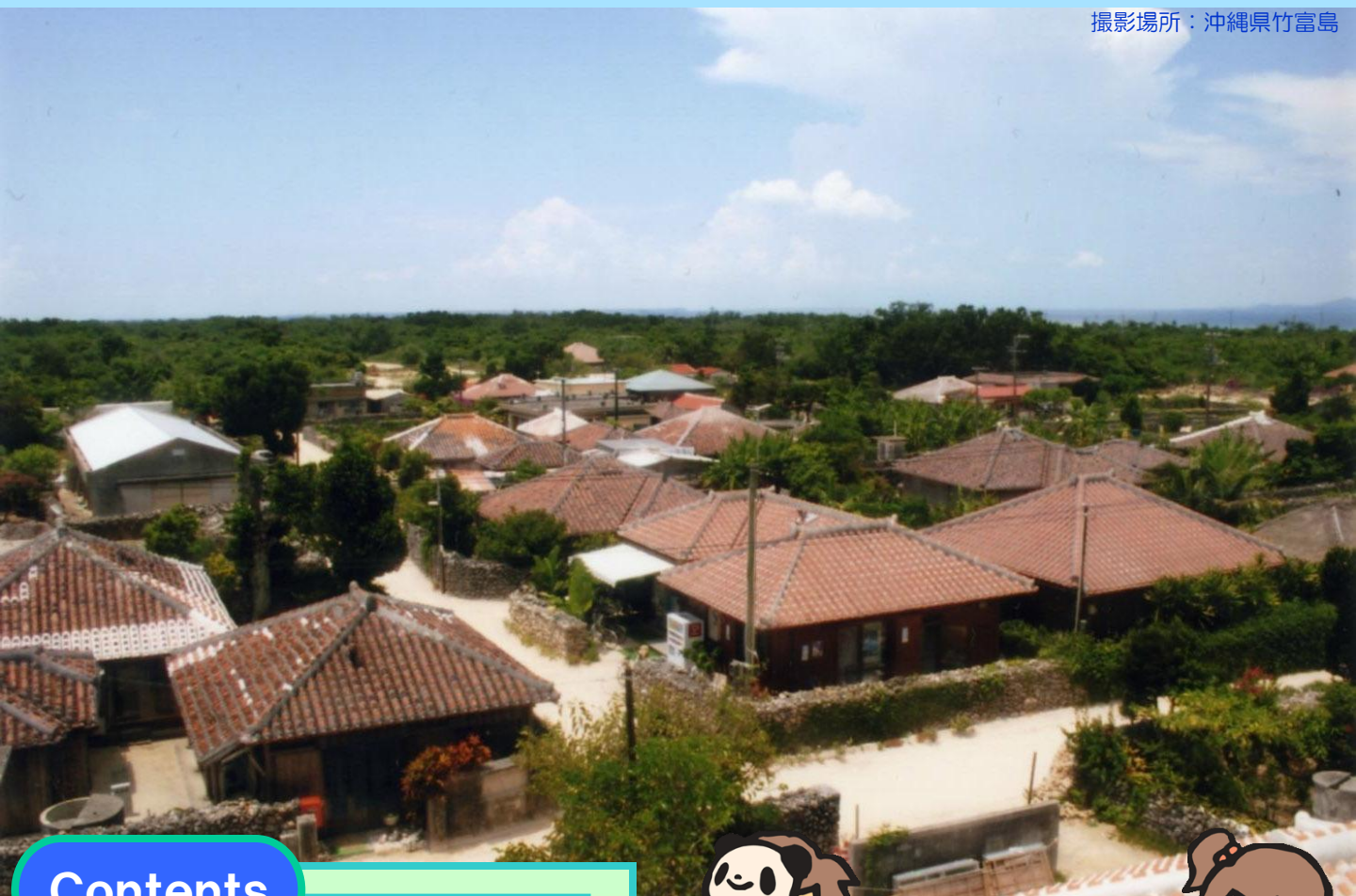
ShonanKamakura General
Hospital

Vol. 29
2009年 8月号

医療法人社団 愛心会 湘南鎌倉総合病院

発行／湘南鎌倉総合病院 〒247-8533 神奈川県鎌倉市山崎1202-1
TEL:0467-46-1717(代) FAX:0467-45-0190

撮影場所：沖縄県竹富島



Contents

- 2P お知らせ
- 3P おうちで出来る！かんたん体操！
- 5P ご案内
- 6P 一般外来診療受付時間ご案内



理念



「生命を安心して預けられる病院」

「健康と生活を守る病院」

グループ統一 患者さま満足度アンケート調査

毎年2回行なっております、グループ統一患者さま満足度アンケート調査を、外来では6月15日から一週間、入院では29日まで行いました。

期間中は配布、回収等でご迷惑をおかけ致しましたが、無事アンケート期間も終わり、皆様のご協力により、外来では5285名、入院では363名の患者様よりご回答をいただきました。

今後の改善の参考にさせていただきたいと思っております。

待ち時間とはいえ、貴重なお時間をいただきまして誠にありがとうございました。



アンケートのご記入にご協力いただきまして
ありがとうございました。
また、11・12月にもアンケートを予定しております。
ご協力をお願い致します。
向上委員会



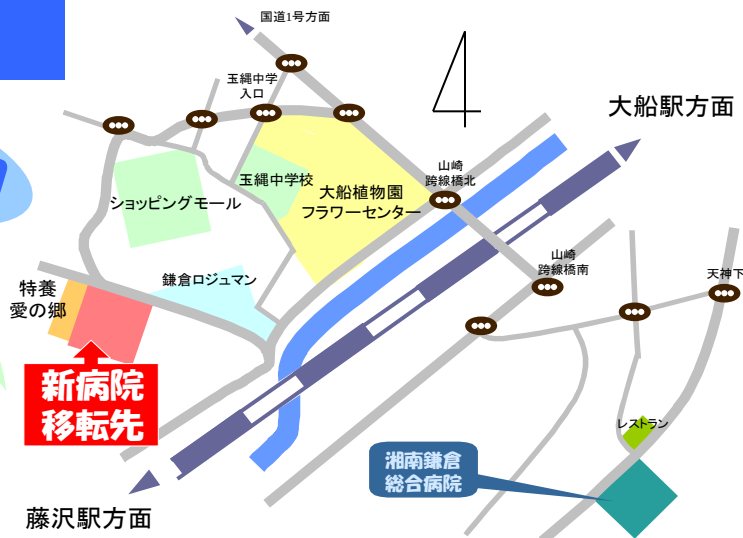
平成22年夏完成予定 移転先新病院のご案内

完成予想図



移転地住所

鎌倉市岡本外耕地1370-1



昨年より移転先の新病院の工事が始まりました。
完成は平成22年の夏頃。その後移転予定となっております。

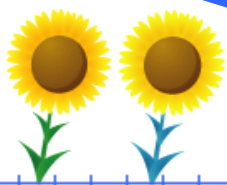
最新の工事の状況は、受付1・2横の廊下に掲示
されておりますので、よろしければご覧下さい。

追加情報などありましたら、お知らせさせていただきます。



6月17日現在の工事の状況です ➡

第1回



おうちで出来る！ かんたん体操！ 『肩こりのひとへ』

リハビリテーション科 理学療法士 / 根本 敬

日々の生活の中で体調に不安を感じることはありませんか？体が健康であれば生活も気持ちも充実したものになるはずです。そんな考えから生まれた『おうちで出来る！かんたん体操！』。今回は「肩」の体操をご紹介します。しっかり体操して心身共に健康を維持しましょう！

◆◆◆◆◆肩こり体操◆◆◆◆◆



①肩を下げる

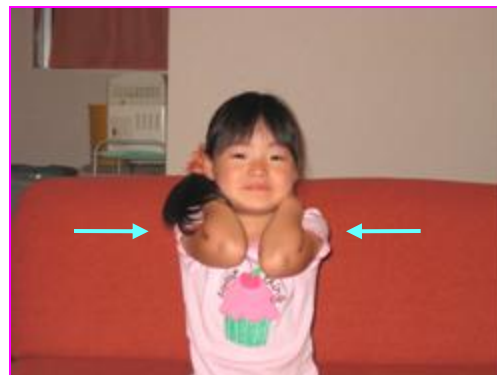


②肩をすくめる

息を止めない
ようにねっ！



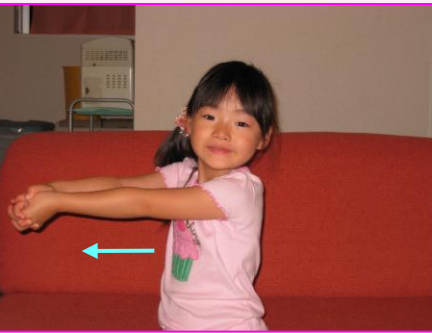
③肘を広げる



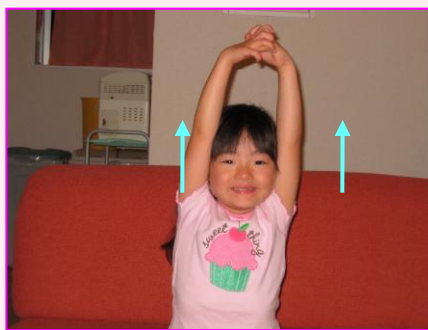
④肘を閉じる



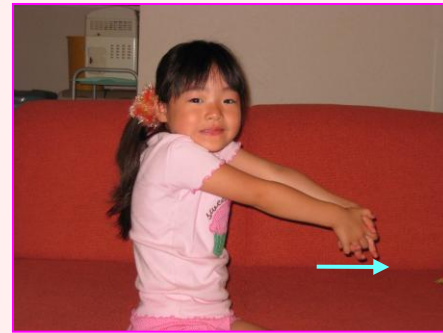
次のページへ続きます



⑦腕を右へひねる



⑥腕を上げる



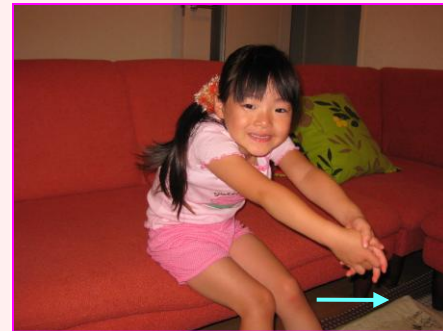
⑧腕を左へひねる



⑨後ろ手に胸を張る



⑤前方で手を組む



⑩背中を丸める

①～⑩の動作をゆっくり
2～3回繰り返します。



おまけ



肩が痛い人にはこんな体操。前かがみで台に片手を付き、痛い肩を振り子のように揺らします。1kgくらいのおもりをもって揺らすと効果的。でも無理はしないで！



おしまい…

* 10月は「腰痛体操」です。またお会いしましょう！



『私たちの人生は、
私たちが費やした努力だけの価値がある。』

F.モーリアック（仏：作家）

眼科外来 受付時間変更のお知らせ

7月10日金曜日より、金曜日の眼科の受付時間が
午後の時間まで延長されました。

眼科は今まで月曜日から土曜日までの午前中12時までの受付時間となっておりますが、金曜日のみ午後の受付も出来るようになりました。

変更の時間帯は下記をご覧ください。全体の受付の時間のご案内は最後の頁（一般外来診療受付時間ご案内）に掲載しております。

毎週金曜日のみ

午前診察受付 7:30~12:00

午後診察受付 12:30~15:00

午後の受付も出来るようになりました

しょうなんメール表紙の 写真を募集中！

湘南鎌倉総合病院院外広報誌「しょうなんメール」の表紙の写真を募集しております。

ご自身で撮られた季節に応じた風景や、その季節ならではのものの写真で、「これぞ！」と思う写真がございましたら、ぜひご応募ください。応募された写真の中から選考いたしまして「しょうなんメール」の表紙に採用させていただきます。
詳細は下記をご覧ください。

応募対象：ご自身で撮影された、風景などの人物以外の写真

受付時間：平日 8:00 ~ 17:00

応募方法：氏名（ペンネームも可）・撮影場所・撮影時期を別紙に記載の上ご応募ください。採用は「しょうなんメール」掲載での発表となります。

写真での応募となります。

詳しくは湘南鎌倉総合病院の総合受付窓口までお声かけ下さい。

※データでのお申込はできません。

※氏名（ペンネーム）と撮影場所は写真と共に「しょうなんメール」に掲載いたします。

一般外来診療受付時間ご案内

	午前診療受付	午後診療受付	夕方診療受付
受付時間	7:30 ~ 12:00	12:30 ~	16:45 ~ 19:00
総合内科	月～土曜日	×	月～金曜日 土曜日は救急内科です
外科	月～土曜日	月～金曜日 15:00まで	月～土曜日
循環器科	月～土曜日	×	×
小児科	月～土曜日	×	月～土曜日
整形外科	月～水・(木)・金・土曜日 木曜日は手術日です 新患・急患のみ受診可能	×	火・金曜日
眼科	月～土曜日	金曜日 15:00まで	×
泌尿器科	月～土曜日	水曜日 15:00まで	×
耳鼻咽喉科	月～土曜日 ※土曜日の特診日は休診です	水・金曜日 16:00まで 金曜日は休診の場合があります	×
皮膚科	月～金曜日 土曜日は休診です	金曜日 16:00まで	×
形成外科	月～土曜日 11:00まで	火曜日 15:30まで	月・水曜日
脳神経外科	月・火・木～土曜日 水曜日は休診です	×	×
産婦人科	月～土曜日 予約制です、電話でお問い合わせください。また、火・水曜日と金曜の午前は手術日です。		
心療内科	×	木曜日のみ 16:00まで	×

日曜・祝日は救急体制となります。また、救急は24時間対応しております。
2科受付される場合は11:00まで、3科以上になりますと10:30までの受付となります。
また、健康診断の受付は11:00までとなっております。

※それぞれの受付開始時間の15分前に、整理券をお配りしております。
 また、土曜日の午後の受付は受付1・2で行いますのでお声掛けください。

耳鼻咽喉科は、土曜日に特診日があり、その日は休診日となります。特診日は月によって変わりますのでお問い合わせください。また金曜日の午後も休診の場合がございます。ご了承ください。
 内科専門外来・呼吸器内科・心臓血管外科・脳卒中診療科・禁煙支援外来は予約制になります。
 紹介状などお持ちの方は、まずお電話にてお問い合わせください。
 また、その日の担当医等、詳しい内容は病院にて「外来診療のご案内」を配布しております。

