



【西吾妻福祉病院の基本理念】

新しい命の誕生から安らかな人生の終焉を迎えるまでの、生涯を通しての、地域住民本位の、包括的医療（医療、保健、福祉）を実践します。

【理念実践にあたっての基本方針】

- 365日24時間を通して、すべての人々に真心を持って対応します。
- 地域の社会資源を活用し、医療・介護を提供します。
- 日々研鑽に努め、常に質の高い医療を提供します。
- 人を敬い、心豊かである努力をします。
- 各人の業務が健全な経営の根源であることを自覚します。

現在、新型コロナウイルス対策のため、皆様に様々なご不便をお掛けしておりますが、安全を考慮した対応ですのでご理解ください。対応につきましては、国・群馬県・吾妻郡の情報・状況を基に検討しております。変更等につきましては当院ホームページ・院内掲示等でお知らせいたしますので、ご理解・ご協力をお願いいたします。

新型コロナ ~長期戦に向けた心と体づくり~

新型コロナの感染者が全国的に増加しており、皆さんも感染予防に気を付けていることと思います。不要不急の外出自粛などで日常生活が制限されると、運動不足、食事の偏り、気分の落ち込みなどが起こりやすくなり、その状態が続くと免疫力も低下して感染症にかかりやすくなるともいわれています。そこで、当協会のヘルスプロモーション研究センターでは、コロナ禍での生活習慣病やフレイル（虚弱状態）の悪化を防ぎ、心身ともに健康に過ごすためのポイントを示したポスターと動画を作成しました。働く世代版とシニア世代版の2種類があり、ポスターは当院でも掲示し、A4判の配布もしています。ぜひ参考になさってください。

運動	<p>1 座っている時間を減らす</p> <p>テレビをみながらの体操や足踏み、家の掃除など、まず10分体を動かすことから始める。1日40分まで増やすことが目安。</p>	<p>2 毎日筋トレとストレッチを</p> <p>椅子を使った筋トレのほか、ラジオ体操やご当地体操も筋肉維持に効果あり。筋トレとストレッチで転倒予防の効果も。</p>	<p>3 3密を避けて日中に散歩を</p> <p>日にあたられば、筋肉や骨が強化され、体内時計もリセット。リフレッシュを兼ねて散歩すれば、一石三鳥!</p>	<p>シニア世代版から一部を抜粋</p> <p>PDFデータはこちら</p>
	食事	<p>1 しっかり食べて低栄養を予防</p> <p>いろいろな食品を組み合わせ、毎食欠かさず食べることが大切。フレイル予防、免疫力アップにつながります。</p>	<p>2 毎食、たんぱく質のおかずをとる</p> <p>毎食、肉、魚、卵、豆腐などの大豆製品を1品。たんぱく質で筋肉アップ。牛乳・乳製品もおすすめ。</p>	<p>3 ビタミンDの多い食事と日光浴</p> <p>ビタミンDの多い食品は魚ときのこと。骨を強くし、筋力の低下を防ぎます。日光浴でさらに効果増強。サプリでなく食事で。</p>

YouTube 動画はこちらから

働く世代版 コロナに負けない! あなたも

シニア世代版 コロナに負けない! シニアのあなたも

新型コロナ長期戦に向けた心と体づくり

「インフルエンザ予防接種」-実施中-

月~土 8:30~11:30 (祝日を除く)

〔ご予約制〕0279-83-7111

人間ドック 受付中!

金曜日の午前中に人間ドックを行っています。予約をご希望の方はお電話にてお問い合わせください。(0279-83-7111)

令和3年2月 診療案内

2月1日現在

		月	火	水	木	金	土
午前	総合外来	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医
	小児科			荒川 (第1・3)		代診医 (第2・4)	
	内科	藤原	倉澤	倉澤	倉澤	岩上	
		高原	錦戸	金澤	永井		
	外科	塩谷	三ツ木	三ツ木	塩谷	三ツ木	
				渡邊			
	産婦人科				酒井	酒井	
	整形外科		川北 (第2・3)				信太(第1・3) 米山(第4)
	脳神経外科						代診医(第2・4)
	循環器科				生方(第3・4)	山下(第1・3)	
	泌尿器科			戸塚(第1・3)			
	ペイン外来					田村(第4)	田村(第2)
子宮がん検診 ドック&検診				担当医	担当医		
					倉澤		

午後	小児科			荒川(第1・3) [受付～3時]		代診医(第2) [受付～3時]	
	小児科			予防接種・健診 (第1・3)		予防接種・健診 (第2)	
	内科	藤原	藤原 倉澤				
	外科					塩谷	
	産婦人科				酒井	酒井	
	整形外科		川北(第2・3)				
	循環器科				生方(第3・4)	山下(第1・3)	
	泌尿器科			戸塚(第1・3)			
	禁煙外来			倉澤(第1・3)			
ペイン外来					田村(第4)		

今月の
変更箇所は
赤字で表示
しています

【受付時間】 午前 8:30~11:30 (診療時間 9:00~) / 午後は専門・予約外来のみとなります。
日曜・祝日・年末年始(12/29~1/3)は休診です。救急診療は常時受付けております。

◆救急外来(夜間、土日祝日等)では、入院を要しない患者様には『時間外診療費 3000円』を別途ご負担いただきます。
-【面会時間】- 午後4時~午後8時 ※現在、感染予防のため面会禁止中です。ご協力をお願いします。

- ◇ 診療体制は、都合により、急遽変更になる場合がありますのでご了承下さい。
- ◇ 人間ドック・健康診断をご希望の方は、窓口またはお電話でお問合せ下さい。



訪問看護ステーション
0279-80-1117
居宅介護支援事業所
0279-80-1100

◆正面玄関施錠時刻◆ 平日 17:30 / 土曜 12:30
休診日は終日施錠。正面玄関施錠時は『救急外来入口』をご利用ください。



病院敷地内は全面禁煙です。ご理解とご協力をお願いいたします。禁煙のご相談は禁煙外来(予約制)まで