



広報

# ほほえみ

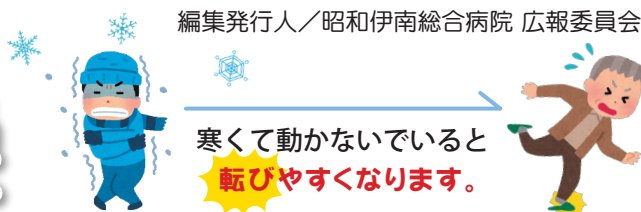


http://www.sihp.jp E-mail:info@sihp.jp 〒399-4117 長野県駒ヶ根市赤穂3230番地 TEL0265-82-2121(代) FAX0265-82-2118

自宅でできる

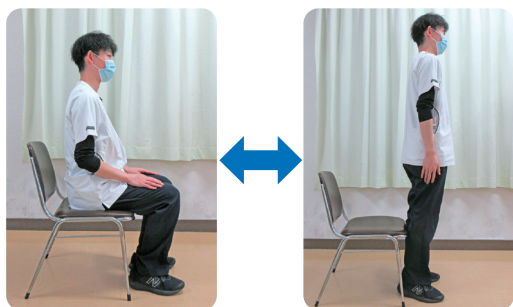
## 転倒予防体操

編集発行人/昭和伊南総合病院 広報委員会



### 立ち座りの運動

足全体の筋肉を鍛えます



- ・座る時は3～4秒かけてゆっくり座る
- ・立位が不安定な人は机などにつかまって行いましょう

### 踵上げの運動

ふくらはぎの筋肉を鍛えます



- ・立位に不安がある人は壁に手をついたり、椅子に座って行いましょう

### 足踏み運動

バランス能力を高めます



背筋はしっかり伸ばして行いましょう

- ・手足を大きく動かしましょう
- ・立位に不安がある人は椅子に座って行いましょう

どの運動も1セット10回～20回を目安に体力に合わせて回数の調整を行いましょう(出来れば1日3セット)

**回数**は少なくともいいので毎日続けることが大切です!



## 保険証に代わって **マイナンバーカード** で受付しましょう

マイナンバーカードを  
次回からご利用ください

2024年12月2日から

現行の健康保険証の新規発行は終了します



2024年12月2日から  
現行の健康保険証の新規発行は終了します。  
当院を受診の際は、  
マイナンバーカードで受付をお願いいたします。  
**健康保険証として利用するメリット**

- ①一人ひとりの過去の診療・薬剤情報などに基づいたより良い医療が受けられます。
- ②高額な医療費が発生した場合でも書類での事前申請や高額な立替が不要になります。

# 昭和伊南総合病院 外来科別担当医師一覧表

令和6年12月1日現在

受付時間は原則 8時00分～11時00分（再来受付機は 7時45分～） ※診療科によって異なる場合があります。

		月	火	水	木	金
内科	1診	飯塚(循環器)	循環器	高木(循環器)	飯塚(循環器) (第4・5:休診)	高木(循環器)
	2診	信大:松澤(血液 完全予約制)	一瀬	信大:仁科(血液 完全予約制)	一瀬	
	3診	消化器	梶山(消化器)	堀内(消化器)	梶山(消化器)	堀内(消化器)
	4診	午後:一瀬(完全予約制)	小原(血液 完全予約制)		信大:高山(内分泌 完全予約制)	信大:提坂(内分泌 完全予約制)
	5診	小林(脳神経 完全予約制)	神應(腎臓 完全予約制)	信大:橋本(腎臓 完全予約制)	小原(血液 完全予約制)	信大:田中(肝臓 完全予約制)
	6診		信大		ペースメーカー外来 (循環器:完全予約制)(第4・5のみ)	伊藤
	7診	長崎	午後:伊藤(要予約)	長崎	循環器(第4のみ 完全予約制)	信大:呼吸器(完全予約制)
・消化器内科:当日受付時間10時00分まで ・血液、腎臓、肝臓、内分泌の初診は紹介のみ ・脳神経内科は初診受入不可						
小児科	1診	森本(完全予約制)	鈴木(完全予約制)	信大:柴崎(完全予約制)	信大:新美(完全予約制) (第1・3のみ)	信大:中山(完全予約制)
	2診	鈴木	森本	森本	信大:西岡(完全予約制)	信大:柴(完全予約制)
	3診				鈴木	森本
外科	1診	阿藤(乳腺 呼吸器)	吉村(消化器 一般)	午前:阿藤(乳腺 呼吸器) 午後:信大 (心臓血管外科 完全予約制)	犬塚(消化器 一般)	吉村(消化器 一般)
	2診		森川(乳腺 呼吸器)	森川(乳腺 呼吸器)	阿藤(乳腺 呼吸器)	森川(乳腺 呼吸器)
	3診		北原(消化器 一般)		北原(消化器 一般)	唐澤(第1・3・5のみ)
・受付終了時間:11時30分まで ・火曜日:そけいヘルニア外来13時30分～15時00分 北原(第1、3、5) / 吉村(第2、4)						
整形外科	午前	休診	城倉	小林	休診	城倉
	午後	休診	休診	休診	休診	休診
◎完全予約制 ・初診は紹介のみ						
形成外科	午前	佐治	休診・手術日	佐治	佐治(完全予約制)	佐治
	午後	美容外来	美容外来	美容外来	休診・手術日	美容外来
・美容外来:完全予約制 ・緊急診療、手術の際はおまかせする事があります。(月・火・水・金)14時00分～ ・美容外来の予約お問い合わせは、14時00分～16時00分に形成外科外来にお問い合わせいたします。						
脳神経外科		市川	村岡	休診・手術日	信大	村岡
皮膚科		休診	小口	小口	休診	小口
泌尿器科		小泉	小泉	小泉	信大	小泉
・木曜日:要予約 ・受付時間:9時00分～11時00分						
眼科		信大	清水	清水	清水	清水
・受付終了時間:木曜日のみ10時30分まで 診察時間:9時00分～11時00分						
耳鼻科		休診	信大(午後)	休診	信大(第1・3)	信大(午後)
・火曜日、金曜日の受付終了時間:16時00分まで 診察時間:14時00分～(診察開始時間を変更する場合があります) 第1・3木曜日は午前中の診療となります。						
ペインクリニック		休診	休診	休診	大房	休診
◎要予約 ・初診は紹介のみ						
リハビリテーション科	午前	山口(手足の痙攣)	丸田(信大)	山口(手足の痙攣)	山口(もの忘れ)	山口(装具)
	午後	山口(一般)	山口(一般)	山口(一般)	山口(一般)	山口(一般)
◎要予約 ・第1,2,4水曜日は休診になります。						
歯科		朝比奈	朝比奈 (14:30まで)	朝比奈	朝比奈 安田(開田高原歯科診療所)	休診・手術日
◎完全予約制						
産婦人科		休診	休診	休診	休診	休診

※予約に関するお問い合わせは、平日14:00～17:00にブロック受付へお願いいたします。

※紹介で予約が済んでいる方は、専用受付へお越しください。(8:00～10:00)

診療日割にかかわらず、都合により休診となる場合があります。休診は院内掲示板、病院ホームページまたは電話でご確認ください。

電話:0265-82-2121(代)

病院ホームページ <http://www.sihp.jp/>

求人募集

随時募集

正規職員

●看護師 ●薬剤師 ●臨床工学技士

随時募集

臨時職員

●看護師 ●事務職員

※お問い合わせは病院総務課職員係 TEL.0265(82)2121  
詳細はホームページ掲載 <http://www.sihp.jp/>

