

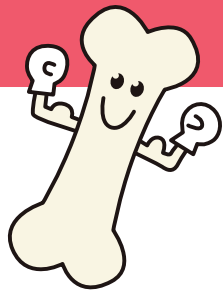
骨密度キャンペーンが始まります！

新型コロナウイルス感染症の影響により、中止になる場合がございます。

骨は中高年になるにつれ、骨密度が減少するといわれています。骨粗しょう症予防の第一歩として、自分の骨密度を知ることは、とても重要なことです。当院の検査では仰向けになってもらうだけで、痛みもなく、極めて少ないX線を利用して骨粗鬆症のチェックができます。

期間 2021年3月～6月 **時間** 14:00～16:00 **料金** 1000円 **予約** 不要

申込 お申し込みは総合受付までお越し下さい ※今回のキャンペーンの骨密度測定では、医師による診察はありません。



個人のお客さま対象

人間ドック料金割引を実施します！

4月～5月の間、期間限定の割引を実施します。 ※会社等を通さず、個人で受診していただく方が対象

人間ドック基本料金(日帰り)

〔通常〕 ¥44,000(税込) ⇒ **¥33,000(税込)**

健康保健組合・各企業との契約がある場合、契約内容に準拠します。詳細については、健康管理センターまでお問い合わせ下さい。

健康管理センター 直通電話 **0742-43-8868** ※日祝除く9:00～17:00まで

人間ドックのインターネット予約受付中！(来年度は準備中)

個人で
受診の方

一般の方を対象(会社を通さず個人で受診される方のみ)にインターネット予約を開設しております。詳細はホームページをご覧ください。



社会医療法人 松本快生会

西奈良中央病院

救急告示病院24時間体制

〒631-0022 奈良市鶴舞西町1-15

☎ 0742-43-3333 ☎ 0742-43-8607

🌐 <https://www.nishinarachuo.or.jp>

診療時間 9:00～12:00 (受付時間 8:30～11:30)

休診日 日曜日・祝日・年末年始

面会時間 月曜日～土曜日… 13:00～19:00
日曜日・祝日… 10:00～19:00

介護老人保健施設 大和田の里

〒631-0056 奈良市丸山2丁目1220-163
TEL: 0742-51-6003 FAX: 0742-51-6013
●入所サービス ●短期入所療養介護
●通所リハビリテーション
●収容入所者数: 82名(短期入所者を含む)
●収容通所者数: 20名

西奈良中央病院附属 丸山診療所

(大和田の里内に併設)
TEL: 0742-51-7336 FAX: 0742-51-7128
診療科目 内科・循環器科
診療時間 9:00～12:00
休診日 火曜日・日曜日・祝日・年末年始
(木曜日・土曜日は隔週)

訪問看護ステーション なでしこ

〒631-0041 奈良市学園大和町5-16マツヨシビル1F
TEL: 0742-47-6012 FAX: 0742-47-6267

訪問看護ステーション さわやか

〒631-0022 奈良市鶴舞西町1-16マツヨシビル2F
TEL: 0742-40-1600 FAX: 0742-40-1601

西奈良中央病院 ケアプランセンター

〒631-0022 奈良市鶴舞西町1-16マツヨシビル2F
TEL: 0742-43-3013 FAX: 0742-43-3731

こぐま保育園

〒631-0022 奈良市鶴舞西町1-16マツヨシビル1F



※7:15～8:15 一部通行止区間がございます。

こころと心を結び信頼と安心をお届けする情報誌

ご自由にお持ち帰りください。

はあ〜と通心

2021
冬号
NO.49

「心の医療」をもって地域住民に貢献する。

西奈良中央病院の基本方針

- 奈良市西部地域の中核病院として、地域の医療・介護・福祉施設と連携を密接にし、地域包括ケアシステムの構築を目指すとともに住民の生命を守り、健康の増進を図ります。
- 私たちは、地域に住む人々に、医療における安全を重視し、信頼と安心を提供できる病院を目指します。
- 私たちは、「病気を診るだけでなく人を癒す病院」として患者と家族の心を思いやり、共に考え、患者中心の医療を目指します。
- 私たちは、地域住民が安心して暮らせるよう、救急医療体制の充実を図ります。
- 私たちは、自己研鑽に励み、全職員が一丸となってチーム医療を実践し、良質な医療の提供に努めます。
- 私たちは、優れた医療人を育成し、明るく働きがいのある病院を創ります。

新年のご挨拶

社会医療法人 松本快生会
西奈良中央病院
院長 中山 雅樹

この鶴舞の地に移転して9年目を迎える事となりました。当院に賜りましたご厚情に感謝申し上げます。昨年は、新型コロナウイルス感染症の流行により、大変な日々を過ごされたことと存じますが、現在もお終息する状況が見えない中、皆様も不安な思いをされていると思います。当院では「病気を診るだけでなく人を癒やす病院」として地域の皆様に貢献できるようこれからも努める所存です。結びに、この新しい年が皆様にとってより良き年になりますよう祈念いたしまして、新年のご挨拶とさせていただきます。

あいまして
おめでとう
ございます
謹賀新年

公益財団法人日本医療機能評価機構認定
人間ドック健診施設機能評価認定

社会医療法人 松本快生会
西奈良中央病院

〒631-0022 奈良市鶴舞西町1-15
TEL 0742-43-3333 HP <https://www.nishinarachuo.or.jp>

訪問リハビリ利用してみませんか？

運動器障害により要支援・要介護となるリスクの高い状態はロコモティブシンドローム（ロコモ）と呼ばれています。自分がロコモに該当するかどうか、下記診断表で確認してみましょう。

☑️ ロコモチェックリスト	この1ヵ月の状態を思い出して、あてはまるものにチェック！				
	0点	1点	2点	3点	4点
1 階段の昇り降りはどの程度困難ですか。	☐ 困難でない	☐ 少し困難	☐ 中程度困難	☐ かなり困難	☐ ひどく困難
2 急ぎ足で歩くのはどの程度困難ですか。	☐ 困難でない	☐ 少し困難	☐ 中程度困難	☐ かなり困難	☐ ひどく困難
3 休まずにどれくらい歩き続けることができますか（もっとも近いものを選んでください）。	☐ 2~3km以上	☐ 1km程度	☐ 300m程度	☐ 100m程度	☐ 10m程度
4 2kg程度の買い物（1リットルの牛乳パック2個程度）をして持ち帰ることはどの程度困難ですか。	☐ 困難でない	☐ 少し困難	☐ 中程度困難	☐ かなり困難	☐ ひどく困難
5 家のやや重い仕事（掃除機の使用、ふとんの上げ下ろしなど）は、どの程度困難ですか。	☐ 困難でない	☐ 少し困難	☐ 中程度困難	☐ かなり困難	☐ ひどく困難

チェックが出来たら、①～⑤の合計点を計算してください ▶ 点

合計点が6点以上の場合は要注意！ ロコモが進行している可能性があります。（6点以上がロコモと判定される基準です）

他にもこんなお悩みありませんか？

- 膝が痛くて生活しにくい。 ●最近、こけやすい。 ●脳卒中の後遺症で言葉が出にくい。話しにくい。
- 脳卒中や骨折で退院したけど、今までみたいに動けない。 ●食事の飲み込みがしにくい。
- 脚に力が入りにくく、歩きにくい。 ●たばこの影響で少し動くと息苦しい。



リハビリ専門職（理学療法士等）が適切なアドバイスとともに科学的根拠に基づいたリハビリをご提供させていただきます！

訪問リハビリとは？

要支援及び要介護の認定を受けている方で、かかりつけの医師が訪問リハビリを必要と認めた方が対象になります。理学療法士や作業療法士、言語聴覚士がご自宅に訪問しリハビリを実施させていただきます。

西奈良中央病院ではリハビリテーション科の医師と連携をとり、安心安全な訪問リハビリの提供を心がけています。

まずは担当のケアマネージャーにご相談ください。要介護認定（要支援・要介護）を受けておられない方はお住いの市区町村の介護保険担当窓口にご相談下さい。（※要介護認定の対象は65歳以上の方または40歳以上でかつ特定疾病にかかっている方となります。）



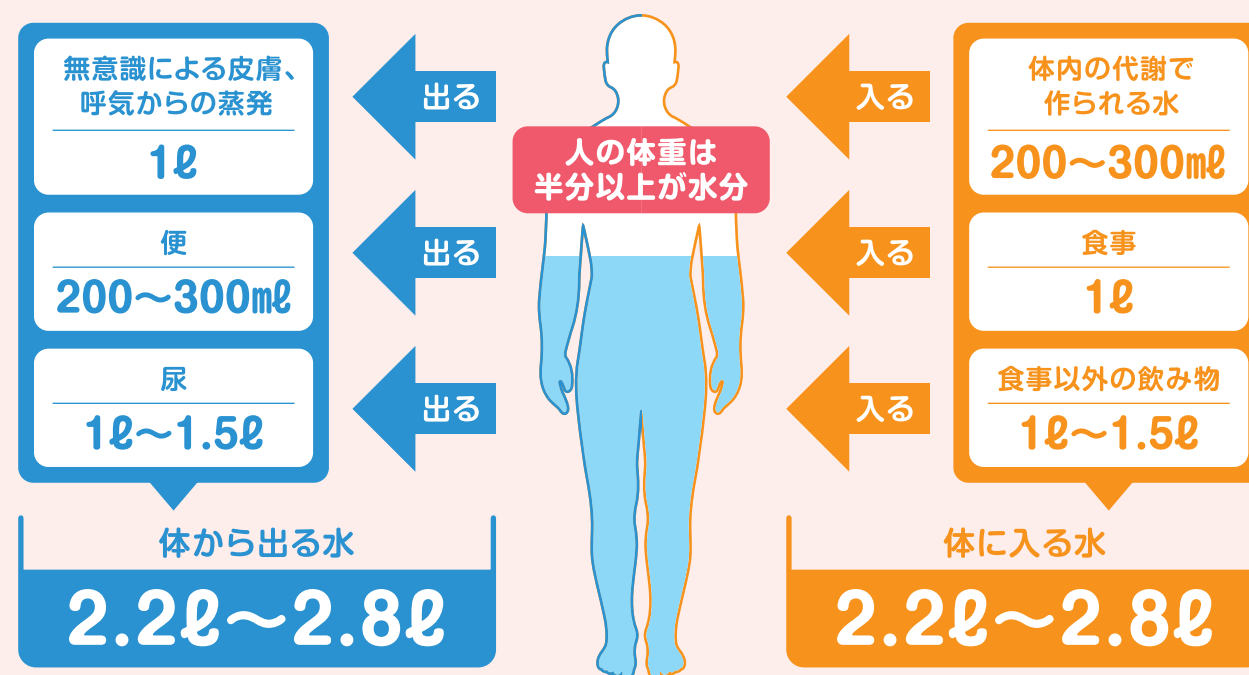
高齢者の脱水について

加齢に伴い体内の水分や、水分を蓄える筋肉・代謝水が減少します。腎機能の低下によりトイレに行く回数の増加や、服薬の影響なども関係します。喉の渇きが感じにくくなったり、誤嚥などを避けるため水分の摂取量が減ってきたりしていませんか？高齢者は脱水に陥りやすい傾向にあるので、日々の予防・早期発見・適切な水分補給が大切です。

こんな時は要注意！

- ・唇、口腔内の乾燥、微熱がある時 ・汗をたくさんかいた時 ・下痢や嘔吐が続いた時
- ・冬の脱水（汗をかかなくても毎日1リットルもの水分が失われます。） ・食事の量が減った時

体内の水分の出入り 1日量（成人の場合）



水分の出入りするバランスが崩れると脱水になります。

脱水予防のポイント

1日に摂る水分の目安は《食事（間食を含む）+飲み物》で約2リットル、最低でも1リットルは必要です。一度に大量の水分を摂ると心臓や腎臓に負担をかける可能性が大きくなります。水分補給は、回数を分けて少しずつ摂ることが大切です。

