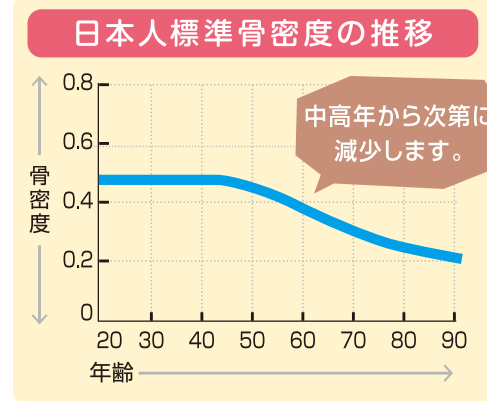
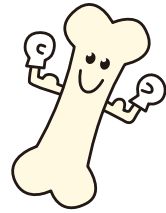


骨密度測定キャンペーン実施中!!

期間中、500円で骨密度を計測できます!

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とは、とても重要なことです。

当院の検査は腕を機械に入れるだけで、痛みも無く、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 平成25年3月～6月 **時間** 午後2:00～午後4:00 **料金** 500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。

参加費無料 平成26年度 糖尿病教室(公開講座)受講者募集! どなたでもご参加OK!

会場 西奈良中央病院2階会議室

時間 午後2:00～午後3:30 (受付 午後1:45より)

必要な物 筆記用具、計算機、(糖尿病交換表・糖尿病手帳)

申込 栄養給食課までお申込みください(Tel.0742-43-3333)

第1回 5月17日(第3土曜日)
「糖尿病入門編」高血圧・脂質異常症などの生活習慣病について

第2回 6月21日(第3土曜日)
「糖尿病から目を守る」 さくらい眼科 院長 櫻井尚子先生
「検査データの見方」

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
7対1 入院基本料算定病院

〒631-0022 奈良市鶴舞西町1-15

☎ 0742-43-3333 FAX 0742-43-8607

💻 <http://www.nishinarachuo.or.jp>

診療時間 朝9:00～昼12:00
(受付時間 朝8:30～昼11:30)

面会時間 月～土… 午後 1:00～午後7:00
日・祝… 午前 10:00～午後7:00

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

訪問看護ステーション なでしこ

〒631-0041 奈良市学園大和町5-16SEN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
※主に医師・看護師のお子様を預かる保育園です。



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

22号
4月発行

「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他の医療機関と連携を密にし、地域住民の生命を守り、健康の増進を図ります。
- 私たちは地域に住む人々に、信頼と安心を提供できる病院を目指します。
- 私たちは地域の住民参加のもと研修会を通じて、生活習慣病等の予防に一体となって取り組みます。
- 私たちは『病気を診るだけでなく人を癒す病院』として、患者様主体の医療を目指します。
- 私たちは医療水準の向上のため、常に研鑽し、質の高い医療の提供に努めます。

news!

西奈良中央病院からのお知らせ

❗ **診療受付時間が変わりました。** 朝8:30～昼11:30
※診療時間に変更はございません。

看護の日・看護週間 イベント開催します!

第12回 看護の心をみんなの心に
まちの保健室

開催 平成26年 5月14日(水) 開催
時間 午前10:00～午後2:00 **会場** パラディ学園前

糖尿病 骨粗しょう症 高血圧 など

看護師・管理栄養士・ケアマネが健康に関する様々なご相談に応じます。
骨密度・血管年齢・身長・体重・血圧・BMIの測定
何でも健康相談(食事・健康状態など...)

ご参加
無料



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 <http://www.nishinarachuo.or.jp>

待ち時間でも気軽にできる!
ふくらはぎマッサージ!

長生きしたけりゃ ふくらはぎをもみなさい

ふくらはぎをマッサージすると、血液の循環がよくなり、体が温まります。その結果、体の組織が活性化して免疫力が上がり、血圧が安定します。ぐっすり眠れて、ダイエットにも効果的です。

ふくらはぎマッサージのポイント

- 血液を心臓に戻すつもりで、必ずアキレス腱からひざ裏に向かってもみます。
- 指で押しながらおなかをへこませて息を吐き（腹式呼吸）、指の力を抜きながら、息を吸います。あせらず、ゆっくり、ゆっくり。
- 「すこし痛いけど気持ちいい」強さでもみます。ふくらはぎがかたい人は「さするだけ」から始めて、無理せず進めます。決して力を入れすぎないこと。笑顔をつくると、筋肉の緊張がとれます。
- いつ、どこで、1日何回やってもかまいません。痛い、つらいと感じたら無理せずやめます。お風呂の後など、ふくらはぎが温まっている時にやると効果的です。



症状別 ここをマッサージ

心身の不調に対応するふくらはぎの部位です。
基本的には内側、中央、外側のそれぞれをマッサージします。

外側（小指側）

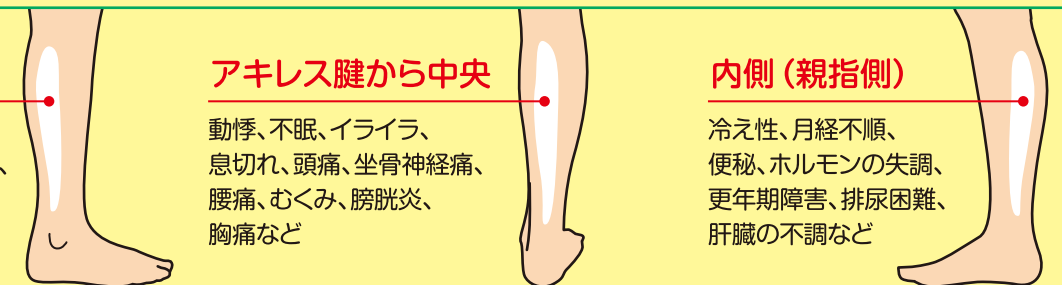
頭痛、首痛、肩こり、腰痛、めまい、耳鳴り、助間神経痛、ひざ痛など

アキレス腱から中央

動悸、不眠、イライラ、息切れ、頭痛、坐骨神経痛、腰痛、むくみ、膀胱炎、胸痛など

内側（親指側）

冷え性、月経不順、便秘、ホルモンの失調、更年期障害、排尿困難、肝臓の不調など



イスの上でできる ふくらはぎマッサージ

長時間じっと座っていると血流がわるくなり、体が冷えてしまいます。まず、イスの上でいつでもできる1分間ふくらはぎマッサージを覚えましょう。どれでも、片足30秒ずつ、両足を。仕事の合間に、病院の待ち時間に、1日何度でも。気持ちよくて、クセになりますよ。

イスマッサージ1

手を使わずマッサージ

- ① 両手でシートのうしろをつかむ。
- ② 右足のひざに、左足のふくらはぎを軽く乗せる。
- ③ そのまま左の足を上下に動かし、ふくらはぎの中央をマッサージ。
- ④ 外側、内側と位置をずらして、それぞれ上下に動かす。
- ⑤ 反対の足も同様に。



足首を上下に動かしながら回すと、より血流がアップ!

イスマッサージ2

足を引き上げて

- ① 左足をイスに上げて胸に抱え、両手でアキレス腱からひざ裏に向かってもむ。
- ② ふくらはぎの中央は両親指の腹を重ねてもみ、内側と外側は左右の親指でもむ。
- ③ 反対の足も同様に。



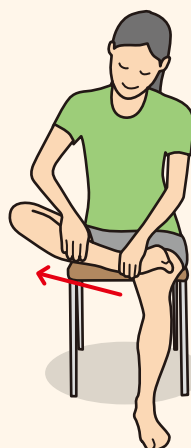
親指の重ね方



イスマッサージ3

片あぐらの姿勢で

- ① 右足を左の太ももに上げて、片方だけあぐらを組む。
- ② 左手で足首をつかみ、右手でアキレス腱からひざ裏方向にもむ。
- ③ ふくらはぎの内側、中央、外側に分けて、それぞれをもみほぐすと効果的。
- ④ 反対の足も同様に。



床でできる ふくらはぎストレッチ

イスマッサージで、ふくらはぎの血流アップを体感したら、お風呂あがりや寝る前に、床に座って、ストレッチからマッサージをやってみましょう。それぞれを、毎日3～10回くり返すと理想的ですが、最初はやりやすいメニューを選んで、回数もふくらはぎが痛まない程度に進めます。

床ストレッチ1

足首の曲げ伸ばし

- ① 床に腰を下ろし、両手のひらを床につけて、足をまっすぐ伸ばす。
- ② おなかをへこませつつ息を吐きながら、つま先を床に向かってゆっくりと倒す。
- ③ 息を吸いながらつま先をを起こし、足の裏と床が直角に近づくようにする。

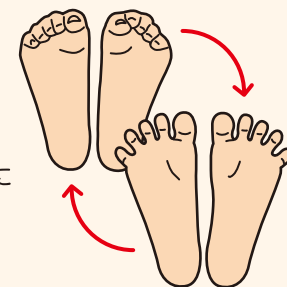


足がつかないように、様子を見ながら、無理せずゆっくり。

床ストレッチ2

足グーパー

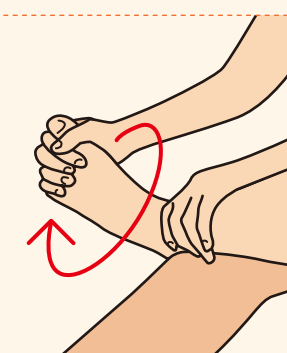
- ① 両足の5本指を縮めて「グー」。
- ② 5本指の間を無理のない程度に広げて「パー」。



床ストレッチ3

足首を回す

- ① 左足首を右の太ももにのせ、左手でつかみます。右手の5本指と左足の5本指を握り合わせて、足首をゆっくり回します。
- ② 反対の足も同様に。



② なぜ、ふくらはぎを触るだけで、体調がわかったりポカポカするのか?

それはふくらはぎのおかげで、血液がスムーズに体をめぐっているからです。人間の血液は重力のために約70%が下半身に集まります。ふくらはぎは上からどんどん降りてくる血液を受けとめ、重力に逆らって、せっせと心臓に戻すポンプとして、日夜働き続けています。第2の心臓と呼ばれるほど重要な働きをもつ、筋肉器官なのです。