

期間中、500円で骨密度を計測できます！

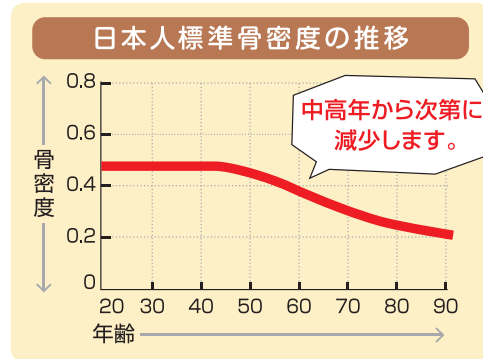
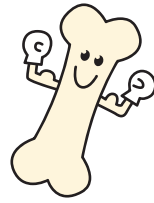
骨は中高年になるにつれ、骨密度が減少するといわれています。骨粗しょう症予防の第一歩として、自分の骨密度を知することは、とても重要なことです。

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28年3月～6月 **時間** 14:00～16:00 **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。



健康管理は検診で！検診はお早めにご予約ください。

●大腸がん検診 予約制／はがき(受診券)持参

例年がん検診においては終了間近にご予約が集中します。検診を受けられる方は早めのご予約をお願いいたします。

対象 奈良市在住の方

期間 平成27年7月～平成28年2月末 ※予定・詳細は市のHPにて

お問い合わせ・お申込み

まずはお電話にてご予約ください
※受付時間 9:00～17:00

こちらの番号にて受付しています

☎ 0742-43-3333



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 FAX 0742-43-8607

http://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

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

29号
1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。

新年のご挨拶

あけましておめでとう
ごきげんよう

早いもので、この鶴舞の地に
移転して4年目を迎える事
となりました。

平成25年には社会医療法人と
しての認可も頂き、奈良市西部
地域の中核病院として地域に
貢献することを目標に職員一同
取り組んでまいりました。

本年もより一層地域の皆様に
貢献出来る病院として医療の
提供に努める所存です。

また、本年が皆様にとって幸
多き年となるようお祈り申し
上げ、年始のご挨拶とさせて
いただきます。

社会医療法人 松本快生会
西奈良中央病院
院長 藤本 隆由

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>

リハビリ
テーション科
より

運動を通していつまでも健康に

皆さんの考える「健康」とはどのような状態でしょうか？

健康とは、病気でないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあることをいいます。（日本WHO協会訳）

健康を保つ要素として適度な運動を行うことは非常に有効です。

健康を維持するための運動として、もちろん楽しみとして、様々なスポーツをされている方も多いと思います。また競技スポーツだけではなく日々の散歩なども健康につながっています。無理のない範囲で、できるだけ習慣的に運動を続けることが大切です。寒い時期ですが“今年の健康のための目標”を決めてみてはいかがでしょうか？



今回、スポーツで健康な身体作りの一環として以下の催しを行います。



大好きなゴルフで身体を痛めないために

身体への負担が少ない効率的なスイング理論と障がい予防のためのエクササイズを理学療法士の視点でご提案します。

こんな方に
オススメ

- ・ゴルフをされている、ご興味のある方
- ・自身の健康や予防に関心のある方
- ・医師からの運動制限を受けていない方

体を動かすため、動きやすい
服装でお越しください。

日時 平成28年 1月24日(日曜日)

13:00～14:00(受付12:30～)

場所 西奈良中央病院 2階会議室

定員 25名 担当 理学療法士 千綾 謙太

お申込み・お問い合わせ リハビリテーション科

☎ 0742-43-3333(代)

月～土曜日 / 13:00～17:00

個人のお客さま対象 人間ドック料金割引を実施します！

平成28年4月～5月 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〕¥46,440(税込) ⇒ ¥35,640(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



臨床検査科
より

ノロウイルスに感染しないために

激しい下痢や嘔吐などの症状を引き起こすノロウイルス。

冬場に流行する感染性胃腸炎の主な原因であるノロウイルスは感染力が強いのが特徴です。

感染を防ぐために、ノロウイルスの正しい予防と対策方法をご紹介します。

1 どうやって感染するの？

ノロウイルスには、以下のような感染経路があります。
正しい予防対策のためにも、感染の原因を把握しましょう。



ノロウイルス非感染者に感染

感染
すると

嘔吐と下痢が主な症状

- ・24～48時間ほどの潜伏期間を経て発症する。
- ・回復後1～2週間、最長1ヶ月ウイルスが体内に残る。

2 感染しないためには？

手洗いを徹底して行いましょう。また、ウイルスは熱に弱いので食品は加熱処理しましょう。

- 1 手洗いをしっかり行う**
帰宅時、トイレの後、調理や食事の前にはしっかりと手洗いをしましょう。
- 2 食品はしっかり加熱**
食品の中心温度は85～90℃で90秒以上しっかり加熱することが大切です。
- 3 キッチンや調理器具の消毒**
まな板や包丁は熱湯(85℃以上)あるいは、塩素系漂白剤※で消毒するようにしましょう。
- 4 家庭内設備環境の除菌**
感染者が使用したものや嘔吐物が付着したものは塩素系漂白剤※で消毒しましょう。

※塩素系漂白剤を使用する場合は必ず換気扇を回すか、窓を開け十分な換気をしましょう。