

当院は「敷地内全面禁煙」です

青駐車場の有料化について

2023年4月1日(土)から、当院青駐車場の利便性の向上と適正利用の促進を目的に、駐車場を有料化させて頂くことになりました。

これまでにアスファルト舗装や駐車区画の幅などの整備を行ってきました。今後は入出庫時の安全確保など更なる利便性の向上を図るとともに、診療目的以外での駐車場利用を減らして駐車場の混雑を緩和するための措置ですので、何卒ご理解とご協力を賜りますようお願いいたします。

駐車場利用料金

- 最初の4時間まで…100円(以降 1時間毎100円)
- 身体障がい者……………無料



2023年ゴールデンウィークの診療について

ゴールデンウィークの診療日は下記の通りです。なお、救急外来は、従来通り診療いたします。

4月		5月							
29日	30日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
土	日	月	火	水	木	金	土	日	月
休診	休診	通常診療							

※処方せんの使用期間は、発行日を含めて4日以内(日曜・祝日も含む)です。保険薬局のお休みは、かかりつけ薬局にお尋ねください。

※ゴールデンウィーク中休診日の旭中央病院専用バス運行は休日運行となります。

基本理念

すべては患者さんのために

私たちは地域の皆さまの健康を守るために、常に研鑽に努め、医学的にも経済的にも社会的にも適正な模範的医療を提供します。

地方独立行政法人
総合病院 国保旭中央病院

www.hospital.asahi.chiba.jp

〒289-2511 千葉県旭市イの1326 TEL.0479-63-8111(代) FAX.0479-63-8580



お知らせ

- 初診外来受付時間…… [7:45~11:00]
自動受付機は、6:30からご利用いただけます。
- 自動精算機稼働時間… [7:00~20:00]
- 駐車場巡回バス………… [8:30~14:00]

面会制限の
お知らせ

感染防止のため、
面会(お見舞い)はできません。

家庭で役立つ
健康
豆知識

腰痛との上手な付き合い方 -その2-



1日たった3分で誰でもできる腰痛体操

腰痛体操①

ストレッチ

腰痛の原因となる筋肉のかたさを取る

椅子に座ったまま片足を伸ばし30秒程、筋肉を伸ばす(交互に)30秒×2セット



椅子に座ったまま足首を抱え膝を曲げ、30秒程筋肉を伸ばす(交互)30秒×2セット



腰痛体操②

筋力トレーニング

天然のコルセットである腹横筋を鍛える(1分)

仰向けに寝たまま、手をお腹に当てて、鼻からゆっくり息をすって、お腹をふくらまします。それから口をすぼめながら膨らんだお腹をへこますように息を吐いていきます。吸う時間の2倍~3倍かけて息を吐きます。



腰痛雑学クイズ

Q 自然に立っている状態で腰椎にはどれくらいの力がかかっている?

1. 体重の1~1.2倍くらいの力がかかっている
2. 小玉スイカ2個分の重さの力がかかっている
3. 1.5Lのペットボトルと同じくらいの重さの力がかかっている

※正解は右下に記載しております。



参考文献: Back pain Europeガイドライン 理学療法士協会腰痛ハンドブック

文責 リハビリテーション科 理学療法士 椎名直

がん患者サロン
開催のお知らせ

日時/4月17日(月) 14~16時
場所/医療連携福祉相談室

お問い合わせ先: 医療連携福祉相談室 ☎0479(63)8111 (内線2150)

—当院は、「地域医療支援病院」です—

国の方針により患者さんが地域医療支援病院に紹介状を持たずに初診で受診される場合、初診時選定療養費(旭市民の産婦人科受診は除く)7,700円を、また病状が安定し他院を紹介しても引き続き当院へ通院される場合には、再診時選定療養費3,300円を保険診療分とは別にお支払いいただくことが義務付けられております。(金額:税込)

腰痛雑学クイズの答え: 1……中腰姿勢などの前屈みだとさらに負荷が強くなり腰痛の原因となります。