

■ 春日野会病院 外来担当医表

2021年4月1日現在

受付時間 午前 8:45~12:00 / 午後 13:00~17:30

診療科	診療時間	月	火	水	木	金	土
内科 糖尿病・ 消化器内科	午前 9:00~12:00	吉田/金谷	豊田	三好/豊田	安藤/吉田	金谷/豊田	安藤
	午後 13:30~17:30	三好	安藤	吉田	金谷	三好	—
整形外科	午前 9:00~12:00	深澤	深澤	宮城	深澤	宮城	深澤
	午後 13:30~17:30	宮城	宮城	宮城	深澤	宮城	—
リハビリ テーション科	午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
	午後 13:00~17:30	○	○	○	○	○	—

日曜・祝日・年末年始(12/31~1/3)は全科休診

■ 糖尿病教室のご案内

当院では糖尿病教室を開催しています。

糖尿病と言われたけれど何をしたらいいかと悩んでいる方、またはそのご家族の方、ご参加お待ちしております。

開催日	テーマ
2021年 4月20日(火)	【糖尿病の合併症】 糖尿病と免疫、感染症について
2021年 5月18日(火)	【糖尿病の自己管理】 知っておきたい糖尿病の検査
2021年 6月15日(火)	【糖尿病とは?】 糖尿病とその病態について
2021年 7月20日(火)	【糖尿病の食事療法】 高齢者の栄養管理と実際
2021年 8月17日(火)	【糖尿病の運動療法】 高齢者の運動について

【時間】14:30~16:00 【会場】春日野会病院 北館3階 会議室1 【参加費】無料 【講師】吉田泰昭理事長

※糖尿病に関心のある方は、どなた様も参加できます。

※事前の申込みは特に必要ございません。当日、直接会場にお越しください。

■ アクセス

- 徒歩** 阪急「春日野道駅」または「王子公園駅」から徒歩約15分。
- 市バス** JR「三ノ宮駅」または阪急・阪神「神戸三宮駅」下車。神戸市営バス2系統(阪急六甲)行きで約10分、「野崎通5丁目」下車。南へ坂道を下り約3分。または神戸市営バス92系統(石屋川車庫前)行きで約10分、「上筒井6丁目」下車。北へ約3分。
- タクシー** JR「三ノ宮駅」または阪急・阪神「神戸三宮駅」より約7分。新幹線・市営地下鉄「新神戸駅」より約3分。阪急「王子公園駅」より約3分。
- お車** 専用駐車場あり。



医療法人財団 春日野会

春日野会病院
KASUGANOKAI HOSPITAL

〒651-0054
神戸市中央区野崎通4丁目1-2
TEL. 078-221-6221 FAX. 078-221-6222
<http://www.kasuganokai.com>



QRコードから
HPにアクセスする
場合はこちら

春日野会病院広報誌

かすかびの

2021 April

Vol.19

TAKE FREE

ご自由にお持ち下さい

“Everything for the good of the patients” すべては患者様のために



【特集】
訪問診療について
患者様に一番身近な病院を目指して

【トピックス】
家でできる筋トレシリーズ
～第3回 かかと上げ運動～



医療法人財団 春日野会

春日野会病院
KASUGANOKAI HOSPITAL

24時間365日 サポートします!

私たちは、患者様の
一番身近な病院を
目指しています。



当院の訪問診療チームは、個人宅の他、高齢者専用住宅・有料老人ホーム等の施設にも積極的に訪問させていただいております。自宅での療養生活は、どのような準備が必要なのか、容態が急に変化したときにはどうすればよいのか、不安も大きいことと思います。私たちは、そのような患者様・ご家族様の想いを受け、医療の側面から支援しています。通院を少なくし、再入院を予防することでご家族のご負担も軽減できます。万一入院が必要となった場合は、医師の診断により、当院または専門の病院に入院の手配を行いますので、ご安心ください。また当院では、訪問リハビリ・訪問看護も行っておりますので、ご利用をご希望の場合には、各チームと連絡を取り合ってお自宅での療養生活を各方面から支えて参ります。



内科では、内科主治医の指示に基づき、以下のような診療を行っています。がんの終末期をご自宅で過ごされたい患者様のご要望にもお応えします。

- 投薬処方 各種検査（採血・尿検査等）
- 点滴・インシュリン注射
- 傷の手当、排泄や清潔の介助等
- 胃ろう管理 ●在宅酸素
- 各種診断書・介護申請書類等の作成



整形外科では、整形外科主治医の指示に基づき、以下のような診療を行っています。

- 投薬処方 各種検査（採血・尿検査等）
- 整形外科治療 ●トリガーポイント注射等
- 関節注射（ヒアルロン酸）
- 骨粗しょう症 ●褥瘡（床ずれ）処置
- 各種装具処方
- 各種診断書・介護申請書類等の作成



【訪問診療日】
内科：月曜日～金曜日／整形外科：月曜日・木曜日（午前中）・金曜日

【訪問診療対応地域】
神戸市中央区・灘区（その他相談）
※個人宅・施設、交通費は請求いたしません。

訪問診療については下記までお問い合わせください

在宅診療課
TEL（代表）078-221-6221
FAX（代表）078-221-6222

TOPICS トピックス



家でできる筋トレシリーズ 第3回 かかと上げ運動



今回は「かかと上げ運動」をご紹介します。
第二の心臓とも言われる下腿三頭筋を鍛える運動で浮腫みなど循環改善にも有効とされています。
これまでの運動同様、回数や負荷も無理することなく実施しましょう。

回数： 立位両足20回/日 立位片足10回/日 座位30回/日

両足で行う場合

POINT 背すじは真っすぐ

POINT お尻を突き出さない

POINT 背すじを張り過ぎない

下腿三頭筋を鍛えます

下腿三頭筋は下図のように①腓腹筋、②ひらめ筋で構成される筋肉です。

①腓腹筋 ②ひらめ筋

片足で行う場合

座った状態で

足腰に不安がある方はいすなどをうまく利用して筋トレを行いましょう!