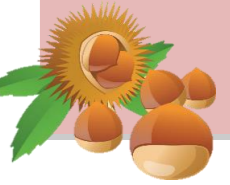


# 病院たより



〈掲載内容〉  
「インターバル速歩」新聞に掲載  
病院ホームページがリニューアル

診療案内  
ジュネス会員募集  
笑いの川柳 など



食欲の秋、スポーツの秋、芸術の秋、行楽の秋、などなど、、、。  
人それぞれの秋があると思いますが、とりあえず体を動かしませんか？

《基本理念》  
「聖職としての医療と、サービス業としての医療を実現する」  
人の生命と健康に直接携わる特別な職業（聖職）に従事していることを認識し、良質で心のこもった医療サービスの実現を目指します

〒771-2304 徳島県三好市三野町芝生1242-6  
電話 0883-77-2300  
FAX 0883-77-2301  
ホームページ http://www.tanakahospital.or.jp/

- 《患者様の権利》
- 1.安全と安心
  - 2.説明と同意
  - 3.プライバシーの保護
  - 4.教育実習や研究に対する協力は断ることができます。
  - 5.医療・看護・福祉などについて相談することができます。
- 《患者様の責務》
- 治療に対する協力と強調
- 1.ご自身の健康状態に関する情報をできるだけ正確に医療者に対して提供してください。
  - 2.ご自身の病気を治すために、自ら決定した治療方針に沿って医療者と共に病を克服する姿勢で取り組んでください。
  - 3.よりよい医療環境で医療が受けられるように、医療者の指示と病院内でのマナーを守ってください。

## 三野田中病院 外来診療のご案内

診療科	月	火	水	木	金	土	日
内科（総合診療）	○	○	○	○	○	○	
循環器内科		○	○				
糖尿病・代謝内科	◎	◎				◎	
呼吸器内科						午後	
腎臓内科						午前	
物忘れ外来				◎			
神経内科		○					
一般外科	午前	午前	○	午前			
乳腺外来	午後						
肛門外来	午前						
耳鼻咽喉科	○	午前のみ	○	○	○	○	
眼科	午前		午前	○			
泌尿器科		○					
整形外科						◎	◎
脳神経外科					◎午後		
皮膚科						◎午前	
形成外科				◎		○	
形成美容外科				◎	◎		

◎:毎週ではありませんので、お電話等でご確認ください。

受診を  
ご希望される際は、  
事前に

「ご予約」をお願いします。

TEL 0883-77-2300

眼科診察  
木曜日（午後）  
も行っていきます。

くわしい診療案内は  
ホームページでも  
ご覧いただけます。  
tanakahospital.or.jp/



会員募集中!



疾病予防運動施設とは？  
医師の管理のもと、個々の目的に合わせた運動プログラムを実施することで、病気になりにくい体づくり（疾病予防、生活習慣病予防、介護予防）、健康増進、アンチエイジングなどを目的とした施設です。

※疾病予防運動施設 ジュネス（予約制） TEL0883-77-2300

体を動かして筋肉を強化！  
いつまでも若々しく元気な体づくり、  
一緒にはじめませんか？

インターバル速歩  
「さっさか歩き（負荷）」と「ゆっくり歩き（少ない負荷）」を合わせることで、筋力・持久力を無理なく向上させることができるうえ、骨密度の増加や生活習慣病リスクの改善なども期待できます。また1日30分という手軽さも長く続けることができるポイント。体力のない高齢者や、忙しくて時間がとれないという人にもぴったりのトレーニング方法です。 ★詳しくはお問合せ下さい。

### ご利用料金表

会員	入会金	メディカル チェック料	月会費
シニア (60歳~)	5,400円	5,000円	3,240円
一般 (16~59歳)	5,400円	3,500円	5,400円
ジュニア (~中学生)	5,400円		3,240円

★エアロビクス  
★ヨガ教室  
も行ってます。

## 病院スタッフ募集!

「看護師、薬剤師、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、介護福祉士」

※詳しくは、当院/ハローワークにご確認ください。

★三野田中病院は若い力を待っています!





# 「インターバル速歩」新聞に掲載

2018年(平成30年)9月20日 木曜日

## ゆっくり歩行と速歩き 繰り返す健康法 広がれインターバル速歩

三好市三野町の三野田中病院が10月から、ゆっくりとした歩行と速歩きを3分ごとに繰り返す健康法「インターバル速歩(そくほ)」の一般向け教室を開く。通院患者らを対象に実施したところ、高血圧や高脂血症などの改善が確認されたという。健康法を考案した信州大大学院などが開発したスマートフォン用アプリの効果を確かめる実証実験にも参加し、普及を図る。

**三好の病院 来月から教室**

健康法は信州大大学院 教授の調査では1日30分の能勢博教授(スポーツ分、週4日以上行えば、医学)が考案。速歩き 筋力や心肺機能の向上に疲れる前にゆっくりと 効果がある。歩いた歩行に戻して呼吸を 病院は2015年に通整えることで、運動を続 院患者らを対象に教室を けやすくしている。能勢 開催。参加者は月1回程度。

インターバル速歩に取り組み実証実験の参加者。三好市三野町老年の三野体育館

高血圧・高脂血症など改善

度、歩行の速度や時間を測定する専用機器を着けて実践し、理学療法士らが計測データを基にアドバイスしてきた。

病院の医師が、信州大などでつくるNPO法人・熟年体育大学リサーチセンターの講座を受講したのが縁で実証実験にも参加した。専用機器の代わりになるアプリの実用性を確かめる。

病院からの参加は35人。他に全国の病院や企業、大学などの約230人が協力する。期間は11月ごろまで。

10月から始める教室は定員30人で月3回程度行う。病院は「体力に自信がない人でも続けやすく、効果も高い。教室などを通じて県内に広めたい」と話している。

(櫃本恵)

佐那河内村の保第2子以降

山林所有者から規格外の木材を買い取り、林業振興を図る那賀町

規格外木材活用「木の駅」 民間主体で集材拠点増 那賀、本年度も実証実験

佐那河内村は10月から、保育料無料化の対象を「第3子以降」から「第2子以降」に拡大する。所得制限は設けない。19日の村議会定例会一般質問で、岩城福治村長が仁羽悟郎氏の質問に答えた。

村在住で、村内の保育所に通う3〜5歳児13人が対象。6カ月分の費用は約170万円。

高校野球10万円 他競技1万円

全国大会 激励金を問題視

への激励金も上げるべきだ」と訴えた。委員は、甲子園出場校には従来通りの金額を出す」と確認した上で、他団

# 病院ホームページが新しくなりました!

PC、スマホから  
三野田中 でアクセス!

メニューも充実!

お電話も  
ワンタッチでOK。

一人一人との  
ふれあいを大切に  
地域医療に貢献します

診療のご案内  
入院のご相談  
(地域連携室)  
採用情報

★シンプルに、見やすくなりました。  
★スマホにも対応! 使いやすくなっております。  
★是非、ご利用ください。

※受診の際は、日時の確認と予約をお願いします。

★地元、三好市のWEBデザイン会社「データプロ」さん作成

大きな反響とたくさんのお問い合わせを頂きました。ありがとうございました。  
インターバル速歩に関しまして、当院では月1回の体験会を行っております。  
※興味のある方はお問合せ下さい。担当: PT松浦、市原  
※出張体験会もできます。(参加者3名以上から対応致します。ご相談ください。)

《笑いの川柳》

- ◆ ゴミ出し日 捨てにいかねば 捨てられる
- ◆ もったいない しまったまが もったいない
- ◆ 「愛してる」 妻の返信 「愛してる」

※患者様より、ご提供いただきました川柳を紹介させていただきました。ありがとうございました。10.5

[笑いと健康]  
副作用がなく、簡単で安全な健康法。  
川柳を読んで笑って健康増進。ストレス解消。