

交通アクセス

小田急小田原線「相武台前」駅より

- 徒歩 約15分
- 専用シャトルバス 約5分
- 神奈川中央交通バス
〈台06〉磯部行き または 〈台14〉 原当麻駅行き
「富士山公園前」バス停下車 徒歩1分
- 座間市コミュニティバス
Eコース(西部方面循環コース)「座間総合病院」下車



専用シャトルバス

シャトルバス時刻表

時	相武台前駅発			時	座間総合病院発		
8	00	10	40	8	15	40	
9	10	30	45	9	05	30	55
10	15	20	45	10	00	30	45
11	10	30		11	15	35	
12	00	25	50	12	00	30	45
13	30			13	10	50	
14	05	35		14	20	50	
15	20	50		15	35		
16	30			16	10	45	
17	00	35		17	15	50	
18	10			18	40		

● 青字は土曜日運休となります。
※ 日曜日・祝日はすべて運休となります。
※ 交通事情により運行時刻が遅れる場合がございます。
※ 災害等があった際運休する場合もございます。

アクセスマップ



〈32+〉 健康意識育成マガジン

さにたす

Vol.04

M 座間総合病院

みんなを、笑顔に。



職員の笑顔を通して、
地域の暮らし・医療・介護を
つなぎます。

〈紹介専用受付〉
始めました!

患者サポートセンター

M 社会医療法人 ジャパンメディカルアライアンス

座間総合病院

〒252-0011 神奈川県座間市相武台1-50-1
TEL 046-251-1311(代表) FAX 046-251-1321

<https://zama.jinai.jp/>

診療科

総合診療科	一般内科	糖尿病内科	循環器内科
神経内科	漢方内科	小児科	外科
整形外科	リハビリテーション科	脳神経外科	形成外科
皮膚科	泌尿器科	眼科	耳鼻咽喉科
婦人科	麻酔科	放射線科	リウマチ科
人工関節・リウマチセンター			

〈窓口受付時間〉 月～金曜日 8:00～16:30
土曜日 8:00～11:30
〈診療時間〉 月～金曜日 9:00～12:00 / 14:00～17:00
土曜日 9:00～12:00
〈休診日〉 土曜日午後、日曜日、祝日、年末年始

外来診療のご予約はこちら

コールセンター TEL 046-251-8000

〈電話受付時間〉 月～金曜日 8:30～17:00 / 土曜日 8:30～12:00

リハビリ体操

転倒予防体操

座間総合病院 副院長・内科系診療部 内科(療養)部長 医師 佐藤浩司

特集
寒い時期の
感染防止対策について



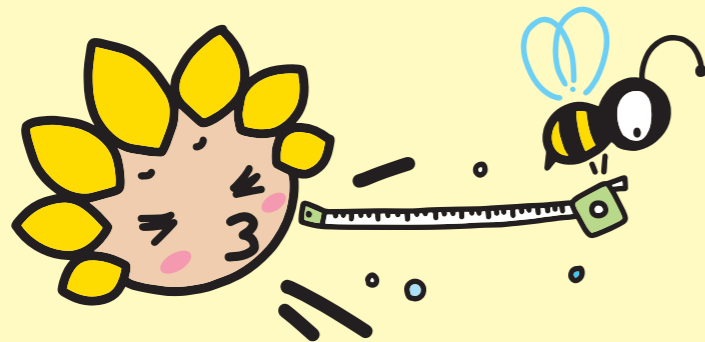
さくらん
©座間市

2023年1月発行

「さにたす」とは… 生活習慣病の発症リスクの高まる30歳すぎの健康意識の向上をめざし、ラテン語で健康を意味するサーニタス(sanitas)とを掛け合わせた造語です。

冬はウイルスが好む低温・低湿

ウイルスや細菌は低温・低湿を好むため、冬は夏よりも長く生存することができ、感染力が強くなります。加えて空気が乾燥していると、咳やくしゃみの飛沫(ひまつ)が小さくなり、飛沫に含まれたウイルスがより遠くまで飛ぶようになります。そのため一度のくしゃみにより感染範囲が拡大し、感染スピードもあがります。



一方、冬は人の体も寒さのため体温が下がり、ウイルスや細菌へ抵抗する免疫力が落ちます。また、夏に比べて、水分摂取量も減り、喉や気管支の粘膜が乾燥しウイルスに感染しやすい状態になるのです。

この時期の適正室温は室温20度～24度、湿度は40%以上、加湿器を使用することもよいことですが、手入れを行わないとタンクに細菌が増殖してしまうなどのリスクもあるので加湿器の手入れは重要です!



特集

寒い時期の

感染防止対策について

感染経路は「飛沫」「接触」

この時期に流行するインフルエンザ、ウイルス性腸炎の感染経路は「飛沫感染」「接触感染」です。基本のうがい・手洗い・マスクの付け方、捨て方に注意してください。

● マスクのつけ方のポイント

マスクはしっかり鼻を覆い、隙間を作らないように装着してください。



● マスクの捨て方のポイント

耳にかけたゴムの部分を外し、布部分に触れることなく表を下にしてゴミ箱へ捨ててください。*マスクの表面にはウイルスなど病原体が付着しているため。

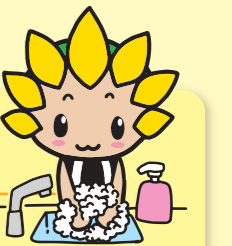


感染症のかかりやすさをチェック

同じように流行しても、感染症にかかる人とかからない人がいます。自分がかかりやすいかどうかチェックしてみましょう。

チェック項目が多いほど感染症にかかりやすい状態です。免疫力を上げるため日常の休息・睡眠・栄養バランスよい食事を取り、感染予防策を徹底しましょう。

- 帰宅後、手洗い、うがいをしない
- 外食やコンビニ食などが多い
- 睡眠不足が続いている
- 仕事や人間関係などストレスが多い
- 暖房をつけっぱなしで換気を行わない
- 寒いので定期的な運動をしていない
- 家族や友人とタオル、ハンカチを共有することがある



座間総合病院 副院長・内科系診療部 内科(療養)部長 医師 佐藤 浩司

リハビリテーション科

リハビリ体操 転倒予防体操

体を動かす機会が少なくなると、足腰の筋力や体の柔軟性が低下し、転倒してしまう可能性が高くなります。転倒予防のためにも適度に運動をすることが大切です。

1 つま先の上げ下げ運動

両足を前に伸ばします。足首を動かして、つま先を上下します。10回行います。

ポイント 足首を大きく動かしましょう。

効果 足首の柔軟性維持と下肢の血行促進



2 膝伸ばし運動

片脚ずつ膝をまっすぐに伸ばします。膝を伸ばした状態で3秒キープし下ろします。左右交互に10回行います。

ポイント 膝を伸ばした状態で力強くキープしましょう。

効果 膝を伸ばす筋肉(大腿四頭筋)の強化

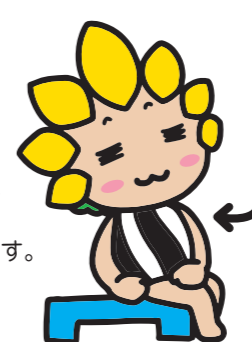


3 体幹捻り運動

背筋を伸ばして、胸を張ります。胸を横に向けるようにして、体を捻ります。深呼吸を1回します。反対側も同様に、左右交互に3回行います。

ポイント 体を捻るときに、気持ちよく感じるところでキープしましょう。

効果 体幹の柔軟性維持



4 お尻上げ運動

手を膝につきます。椅子から立ち上がるように、お尻を少し上げ、下ろします。5回行います。

ポイント お尻を上げたときに、踵に体重が掛かるようにしましょう。

効果 お尻(大殿筋)と膝(大腿四頭筋)の筋力強化

