

すまいる

2025年7月1日発行

No.25

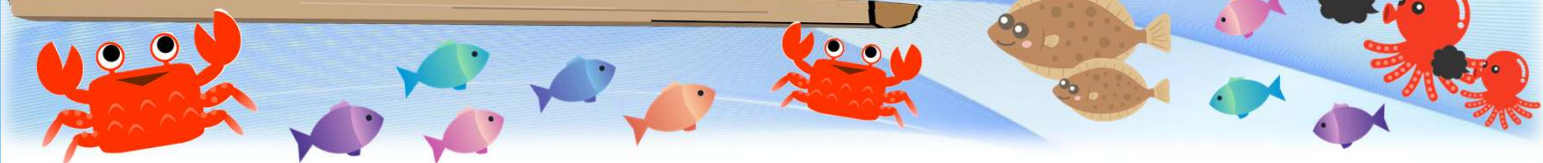
〈編集・発行〉栄聖に会広報委員会



病院理念

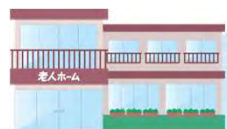
患者さま一人一人の
かけがえのない人生の
支えとなれるように、
人にやさしい
医療・看護・介護を
実践します

こちらのイラストは当院入院患者様の塗り絵作品です



地域社会へ「支えてつなぐ」

～ 退院先を考える際、どんな施設があるの？ ～



- 特別養護老人ホーム 要介護3以上で終身利用が可能
- 介護老人保健施設 要介護1以上でリハビリをして在宅復帰を目指す方
- 介護医療院 日常的な医療的ケアが必要な方
- 有料老人ホーム 自立～要介護 介護付き、住宅型など自立度に合わせた形態がある
- サービス付き高齢者向け住宅 自立～軽度介護 バリアフリー住宅と生活支援サービス付き
- 認知症グループホーム 要支援2～要介護 少人数で家庭的な環境で生活する場



※施設の探し方、空き情報、申し込みの仕方など、医療相談室ソーシャルワーカーにお気軽にご相談下さい。



簡単！認知症予防

「有酸素運動」

1日30分の運動を週3～5回程度行うとよいでしょう。65歳以上の方は、10分以上の運動×3回でも構いません。運動しながら頭を使うと、認知機能維持・低下予防にも効果があるといわれていますので、より認知症予防に効果を期待する場合にはおすすめです。忙しくて運動する時間がないという方も、「今より10分多く身体を動かす」ことを意識してみましょう。

具体的な有酸素運動の例

ウォーキング: 普段の生活の中に組み込みやすい運動で、特に初心者におすすめです。

ジョギング: ウォーキングより負荷を高くしたい場合に適しています。

水泳: 全身運動で、関節への負担が少ないのが特徴です。

サイクリング: 室内でも屋外でも楽しめる運動です。

エアロビクス: 音楽に合わせて体を動かす楽しさがあります。

ヨガ: 身体の柔軟性を高めながら、呼吸を意識する運動です。

地域公開講座のお知らせ

地域公開講座『抱え込まない介護への備え』の開催が決定しました。

開催日は令和7年10月11日(土)となり、会場は栄聖仁会病院内で実施を予定しています。

講演内容は、家族で抱え込まずに、ご本人様らしく生活できるような備えについてお話をさせていただく予定です。

講師には、医療相談室の精神保健福祉士が登壇します。

詳細については決まり次第、当院ホームページにてお知らせします。

乞うご期待ください。



せいじんかい
医療法人社団 聖仁会
さかえせいじんかい

栄聖仁会病院

〒247-0014

くでんちょう
神奈川県横浜市栄区公田町337-1

TEL : 045-895-0088 FAX : 045-893-6053

<https://sejinkai-sakae.jp/>