令和８年秋号（令和８年１０月号）

病院だより

発行：町立南幌病院
院長　山内　純
南幌町元町２丁目２番１号
電話　３７８－２１１１

入院のリハビリって、何をしているの？

「リハビリ＝歩く練習」だけではありません！

「リハビリ」と聞くと、歩く練習や筋力トレーニングを思い浮かべる方も多いのではないでしょうか。

病院のリハビリでは、体を動かす練習だけでなく、「退院したあと、安心して自分らしい生活を送るためには何が必要か」**を考えながら、一人ひとりの状態や生活に合わせたリハビリを行っています。**

まずは「動く」ためのリハビリ

病気やけが、入院生活によって体力や筋力が低下すると、これまで簡単にできていた動作が難しくなることがあります。
そこで、

・ベッドから起き上がる
・立ち上がる
・歩く
・階段を上り下りする
・筋力やバランスをつける

などの練習を行います。
「歩けるようになる」ことは、退院後の生活を支える大切な目標の一つです。



「生活する」ためのリハビリ

リハビリで大切なのは、歩くことだけではありません。
自宅に帰った後の生活を考え、

・着替える
・トイレに行く
・お風呂に入る
・食事をする
・ベッドから車いすへ移る
・家の中を安全に移動する

といった、毎日の生活に必要な動作についても練習します。
「病院ではできるけれど、自宅ではどうだろう？」
という視点を持ちながら、できることを一つずつ増やしていきます。

「退院してから」を考えたリハビリ

町立南幌病院では、退院後の生活を見据えたリハビリを大切にしています。
例えば、
「自宅の玄関に段差がある」
「お風呂の出入りが心配」
「トイレまで安全に歩けるようになりたい」
など、ご自宅の環境や生活スタイルによって必要なことは変わります。
患者さんやご家族のお話を伺いながら、**「退院したらどんな生活をしたいのか」**を一緒に考え、その目標に向けてリハビリを行います。



このような症状のある方は発熱外来での診察となります

発熱・咳・痰・咽頭痛・鼻水鼻づまり
・息苦しさ・嘔吐・下痢

（検査を希望される方は、３８℃以上の発熱してから１２時間以上経過後の検査をお勧めしています。）

WEB予約

※アクセス後の手順は画面がナビゲートします。

同じ予約サイトから、インフルエンザワクチン接種や小児ワクチン接種の予約もできます。

～病院からのお願い～

当院では感染対策を徹底しています。来院時にはマスクの着用と手指消毒にご協力ください。

外 来 診 療 体 制

受付時間	月	火	水	木	金
午前 8 時 30 分~ 11 時 30 分	小児科外来は総合診療医が診察します				
	山内医師 （総合診療科）	**近藤**医師 （総合診療科）	**棟方**医師 （総合診療科）	**山内**医師 （総合診療科）	（第１・３・５週） **近藤**医師 （総合診療科）
	柳谷医師 （総合診療科）	**棟方**医師 （総合診療科） （月１回乳健時 柳谷医師）	胃カメラ **柳谷**医師 (**山内**医師)	**柳谷**医師 （総合診療科）	（第２・４週） **山内**医師 （総合診療科）
	胃カメラ **近藤**医師				
	感染症防止のため、軽度でも風邪症状がある患者さまは 発熱外来での受診をお願いします。３７８－２１１１				
午後 1 時 30 分 ~4 時 30 分	小児科外来は総合診療医が診察します				
	棟方医師 （総合診療科）	**山内**医師 （総合診療科）	**柳谷**医師 （総合診療科）	**近藤**医師 （総合診療科）	（第１・３・５週） **棟方**医師 （総合診療科）
	小児予防接種 (要予約) **山内**医師 (午後１時 30 分～)	小児予防接種 (要予約) **棟方**医師 (午後 3 時 30 分～) 月１回乳健時小児 予防接種なし		小児予防接種 (要予約) **柳谷**医師 (午後１時 30 分～)	大腸カメラ （第１・３・５週） **近藤**医師 (**山内**医師)
	～総合診療とは～ 内科分野だけでなく健康に関することは、どんなことでもご相談いただけます 例）・内科疾患・腰が痛い・指を切った・皮ふに湿疹ができた・眠れない ・トイレが近い　・もの忘れがある　・めまいがする　・膝関節が痛い				（第２・４週） **札医大出張医** （内科）

【整形外科】総合診療医が診察します（予約の必要はありません）

【眼科】毎週火曜日（受付　午前８：３０～１１：３０　午後１：３０～３：３０）

【小児予防接種】要 Web 予約（７診療日前まで）

【乳幼児健診…あいくる】１０月２７日（火）、１１月２４日（火）、１２月２２日（火）

医師不在予定　山内医師～１２月１１日(金)午後
棟方医師～１０月９日(金)、１０月２３日(金)午後、１２月２５日(金)
近藤医師～１０月１日(木) 午後、１０月２日(金)～１０月６日(火)

眼 科 医 師 日 程【１０月～１２月】

１０月　６日 今野医師・１３日 長内医師・20 日 今野医師・27 日 長内医師
１１月 10 日 長内医師・17 日 今野医師・24 日 長内医師
１２月　１日 今野医師・　８日 長内医師・15 日 今野医師・22 日 長内医師