

病院だより

西伊豆健育会病院



第6号



南海トラフ地震想定訓練を実施しました



南海トラフ地震臨時情報が初めて発令されたのを受け、臨時で地震・津波訓練を実施しました。

当院は災害に対し、いつどんな時も落ち着いて行動できるよう、2か月に一度訓練行っていますが、今回はより実践的に、患者さん搬送訓練を行いました。



秋バテに気を付けよう

9月は1日の気温差が大きくなり、体が気温の変化に対応できず、疲労感を感じて、体調を崩しがちになります。また、台風が日本列島に接近する回数が多くなります。台風が近づくと耳にあるセンサーが気圧の変化を感知し、自律神経のバランスが体調の不調が現れる場合があります。

自律神経のバランスを保つためにはどうするのが良い？



台風の発生が予想された際は自律神経のバランスを保つために下記を心がけましょう

1. 睡眠を十分にとる
2. 規則正しい生活を心がける
3. 疲労を回復させることを優先し、体に負担をかけるようなことはしない
4. ストレスを解消できるようにゆっくり入浴する
5. ストレスの解消のために音楽を聴く

お知らせ

ワークショップマナのパン屋さんが来ます

9月18日 水曜日 11:30~12:30

院内で販売予定
今後、月2回予定

皆さんも是非、ご購入下さい



問い合わせ先

西伊豆健育会病院

代表番号 : ☎0558-52-2366

医療連携室 : ☎0558-52-2626