



こちらのイラストは当院入院患者様の作品です

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



去る6月23日、29日に“シャーマイ鈴木さん”による津軽三味線独奏会が催されました。

約1,400年前の民謡であるコキリコ節から始まり、津軽あいや節が続き、ソーラン節では、

「ヤーレンソーラン はい はい どっこいしょ どっこいしょ〜♪」

と観客の患者様方や職員も合いの手を入れ、最初は戸惑っていた方も徐々に掛け声が大きくなり、津軽三大民謡のよされ節では、(今日より明日がもっと良くなりますように…)と、願いを込めて鈴木さんの歌声に耳を傾けさせていただきました。

相撲甚句で当地興業が歌われ、再び、合いの手を入れて皆で盛り上がりました。

最後は津軽じょんがら節が高速バージョンで奏でられ、華やかな締め的一本を楽しませていただきました。



過去5年間の主なご出演

ドッキリヤミ市場、町中ピアガーデン、大岡川桜祭り、熱海マルシェ、中ノ丸町内会、まぼろし博覧会、戦メシイベント、テレビ朝日、神奈川新聞、毎日新聞、YOUテレビ、J-COMテレビ、国立新美術館など多数ご出演！



夏になると、「なんとなくだるい」「食欲がわからない」「夜しっかり眠れない」といった不調を感じる方が増えてきます。これらの症状は、いわゆる夏バテと呼ばれる状態で自律神経の乱れや血流低下、栄養不足や運動不足が重なって起こるとされています。

そこで今回は、自宅でできる「夏バテ予防」に効果的なストレッチ&筋トレ法をお届けしたいと思います。

【1】首・肩まわりのストレッチ(スマホ疲れ&自律神経に◎)

- ①椅子に浅く座り、背筋を伸ばす
- ②右手を頭の左側に添え、ゆっくり右に倒す
- ③左の首筋が伸びているのを感じたら、そのまま10秒キープ
- ④左右交互に2~3セット

【2】背中・体側のストレッチ(深呼吸がしやすくなる)

- ①両手を頭の後ろで組み、息を吸いながら背すじを伸ばす
- ②息を吐きながら、ゆっくりと上半身を右に倒す
- ③左のわき腹~背中が伸びているのを感じながら10秒キープ
- ④左右交互に繰り返す

【3】股関節まわりのストレッチ(血流UP・腰痛予防にも)

- ①仰向けに寝て、両ひざを立てる
- ②右足を左の太ももに乗せ、ひざを外に開く
- ③左もも裏を両手で抱えて胸の方へ引き寄せる
- ④お尻や股関節が伸びるのを感じたら10~20秒キープ



病院のお仕事図鑑

第二回「医事課」

医事課の主な業務内容は、来院された方の対応や診察、書類等の受付や電話対応、保険請求業務を行っております。



保険請求業務とは、診療報酬制度のもと診療で生じた診療報酬を計算し、外来診療費や入院費をお支払いして頂いております。

入院費は毎月、月末締め翌月10日頃に郵送させて頂いております。

医事課は来院して一番はじめに受付をする場所のため、笑顔で丁寧な接遇を行うよう心がけております。



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

神奈川県横浜市栄区公田町337-1

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

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