



# すすらんだより

ホームページ <http://www.suzuran-hosp.or.jp>

E-mail [info@suzuran-hosp.or.jp](mailto:info@suzuran-hosp.or.jp)

## リハビリテーション科に 新しい職員が入職しました



令和6年度を迎え診療報酬改定も行われましたが、当院に新しい職員が入職しました。理学療法士の中野茉奈佳（なかの まなか）と理学療法士の吉田みゆ（よしだ みゆ）です。

生活期リハビリテーションセンターとして18名体制となり院内リハビリテーションや訪問リハビリテーションなど、これまで以上に力を入れて取り組んで参りたいと思います。

地域に根差した医療が提供できるよう、より一層努めて参りますので、どうぞ宜しくお願い致します。



理学療法士  
中野 茉奈佳



理学療法士  
吉田 みゆ

## 健康と運動についてのお話

厚生労働省から発表された『健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023』では身体活動・運動の量が多い方は、少ない方と比較して循環器病、2型糖尿病、がん、ロコモティブシンドローム、うつ病、認知症等の発症・罹患リスクが低いことが報告されています。

具体的な運動量としては、

成人：歩行またはそれと同等以上の身体活動を

1日60分以上（1日約8000歩以上相当）すること

高齢者：歩行またはそれと同等以上の身体活動を

1日40分以上（1日約6000歩以上相当）すること

これらに合わせて筋力トレーニングやバランス運動、柔軟運動などを取り入れることも推奨されています。

これから本格的な夏を迎えますが、夏バテや熱中症に気を付けながらウォーキングや筋力トレーニングを行い、若いうちから運動習慣をつけ、健康寿命を延ばすように心がけましょう。

リハビリテーション科では健康相談も受け付けています。お身体の心配事に対して些細な事でもご相談いただければご対応させていただきます。

# マイナ保険証の 申込はお済みですか？



2024年12月2日以降、現行の保険証が廃止され、受診時はマイナ保険証での受付が基本となる予定です。マイナンバーカードを保険証として利用するためには初回利用登録が必要となりますが、医療機関・調剤薬局のカードリーダーでも申し込みができることはご存じでしょうか？

方法はマイナンバーカードを顔認証付きカードリーダーに置き、「健康保険証として登録する」ボタンを選択した後、画面に沿って手続きをするだけで当日からマイナ保険証として利用できるようになります。事前登録も不要で、スマートフォン等を利用せずに簡単に手続きができるので、通院の際は気軽に利用してみたいはいかがでしょうか。

当院でも顔認証付きカードリーダーを設置しておりますので、ぜひご利用ください。

## 玄関がお花で 華やかにになりました！



みなさん、ご覧になりましたか？

正面玄関に入って右手にフラワー  
アレンジメントが飾られています。  
華やかでとてもきれいです。  
お越しの際はぜひご覧ください。



医療法人

## 登別すずらん病院

〒059-0027 登別市青葉町 34 番地 9

電話番号 0143 (85) 1000 (代表)

診療科目：内科・消化器内科・リハビリテーション科

診療時間：平日 午前 9:00～12:00 午後 13:00～16:30

