

# でんぐり通信



2025., Dec, vol44

発売元: 春風会榎村病院 〒761-0702 香川県木田郡三木町平木56-7 TEL087-898-1431 FAX087-898-3830

内科・外科・整形外科・形成外科・皮膚科・泌尿器科・肛門外科・リハビリテーション科・麻酔科 救急指定・労災指定・入院設備あり

## 「訪問診療について」

病気や障害があっても、住み慣れた家で過ごしたいという方がご自宅にしながら医療を受けることが出来る仕組みです。医師がご自宅を定期的に訪問し、診察、治療、薬の処方、療養上の相談、指導等をさせていただきます。ご相談ください。

### 対象の方

- ・通院が困難な方
- ・退院後の自宅療養が心配な方
- ・自宅での療養を希望される方
- ・在宅末期療養を希望される方

**処方**

**治療**

**検査**


- ・自宅で寝たきりの方
- ・退院後の自宅療養が心配な方



## 「免疫力、高めて守る」

感染症や季節の変わり目で体調を崩しやすい。そんな時私たちの体を守ってくれるのが「免疫力」です。免疫力とは体に本来備わっている防衛機能、すなわち体内に入ったウイルスや細菌などの異物から身を守る力のことです。私たちの体を守る免疫力は日々の生活習慣によって左右されます。免疫力は毎日の積み重ねが大切です。出来ることから始めて確かな免疫力を育みましょう。

### 免疫力を高める生活習慣

#### 規則正しい生活を送る

体内時計が乱れると、免疫が正しい働きをしにくくなります。毎日同じ時間に起床、十分な睡眠、規則正しく食事をとり適度な運動を心がけましょう。

#### 体を温める

体温が1℃下がると免疫力は3割低下、逆に1℃上がると5~6倍に免疫力は高まります。

#### 栄養バランスのとれた食事

- ・タンパク質(免疫細胞の主成分)  
【肉・魚・卵・大豆・乳製品など】
- ・ビタミン、ミネラル(抗酸化作用を高める)  
【緑黄色野菜・海藻・ナッツ類など】
- ・発酵食品、植物繊維(腸内環境を整える)  
【納豆・キムチなど】【キノコ類・玄米など】



令和3年  
10月1日付で  
病院機能評価の  
認定を受けました。



■ 高松東署向かい ■ 榎村平木駅より徒歩5分  
■ 大川バス バス停「小山眼科前」  
■ 三木町コミュニティバス バス停「小山眼科前」よりすぐ

### 榎村病院

TEL087-898-1431 FAX087-898-3830

#### 受付・診療時間

 月・火・水・金  
木・土  
休診日

 8:30~12:00 14:00~18:00  
8:30~12:30  
日曜・祝祭日

### かしむら病院デイケアセンター

TEL087-891-1515

#### 利用日・時間

月~土曜日

9:00~16:00

利用者募集中

9:30~11:00 14:00~15:30

### 訪問リハビリテーション

TEL087-891-1515

利用者募集中

#### 利用日・時間

月~土曜日

9:00~11:40

13:40~15:20

### 春風介護支援事業所

TEL087-891-9255

#### 利用日・時間

月~金曜日

8:30~17:30

 〒761-0702 香川県木田郡三木町平木56-7  
ホームページ <http://www.kasimura.org>