

HOTの会 会報

2021年 春

今年も

お花見中止になりました

新型コロナウイルスワクチン接種について

東神戸病院からのお知らせ

住民の方のワクチン接種につきましては、現在おこなっておりません。今後、当院でワクチン接種を行う際には、ホームページ等でお知らせいたします。また、ワクチン接種については、下記コールセンターにお問い合わせください

【神戸市新型ワクチン接種コールセンター】

TEL: 078-277-3320

受付: 平日(月～金) 8時30分～20時

休日(土日祝) 8時30分～17時30分

新型コロナウイルス感染症第4波流行の中、東神戸病院呼吸器疾患患者会のみなさま、いかがお過ごしでしょうか。いよいよ新型コロナウイルスワクチン接種が始まります。ワクチン接種後はワクチンを過信せず、接種前と同じく感染に気を付けて過ごしましょう。ワクチン接種は感染しないことが目標ではなく、感染しても症状が軽くて済むことが目標です。不明な点がありましたら病院スタッフにお聞きください。

(内科 谷口雅輝)



神戸東灘区のお花の見所

気持ちのいい気候です。体調と相談し、足元に注意して、出かけてみてはいかがでしょうか



六甲アイランド
リバーモール

季節のお花が楽しめます



本山街園

バラが有名
小さい規模ながら種類も多く
甘い香りに癒されます

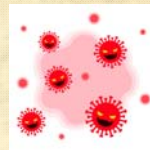


天神山公園(御影山手)

立派な桜の木が公園の4分の1
ほど占めています

<新型コロナウイルスワクチン接種の要点>

- 接種期間: 令和3年2月17日から令和4年2月末まで。
- 順番: 医療従事者、高齢者(令和3年度中に65歳に達する方) 基礎疾患を有する方、それ以外の方の順番。
- 接種回数と接種間隔: 2回の接種が必要です。2回目は1回目から3週間後。
- 接種が受けられる場所: 住民票所在地の市町村(住所地)の医療機関や接種会場(一部事情のある方は住所地以外でも可能)。
- 手続き: 市町村から「接種券」と「ワクチンのお知らせ」が届きます。ワクチン接種を行っている医療機関で受けることができます。
- ワクチン受ける際には、市町村から郵送されてきた「接種券」と「本人確認書類(運転免許証、健康保険証など)」を必ずお持ち下さい。同意が必ず必要です。
- 費用は全額無料です。
- 接種後の副反応の可能性はゼロではありません。起きた場合の救済制度があります。



棒体操

1. 胸を広げる体操



① 息を吸い、後ろにそる



② ゆっくり吐きながらもとへ

2. 体をねじる体操



息を吸い

① 吐きながらひねる。
息を吸い、吐きながら正面へ。



正面



息を吸い

② 吐きながらひねる。
息を吸い、吐きながら正面へ



息を吸い

① 吐きながら倒す
息を吸い、吐きながら正面へ

3. 体を横に倒す体操



正面

息を吸い

② 吐きながら倒す。
息を吸い、吐きながら正面へ



【モデル リハ科 飯田さん】



東神戸病院 078(841)5731 代表
発熱症状のある方は、事前にお問い合わせください。
また午前診・午後診・夜間診で可能な限り病院玄関前にて
発熱等の症状をお聞きしております。担当職員に直接ご相談ください。