

夢街道駅伝の結果について

永生病院は、本年2月9日（日）に開催された「第75回全関東八王子夢街道駅伝」に5チーム（男子3チーム女子2チーム）が出場し、昨年同様、男女共に医療機関として参加しているチームの中で第1位になるという目標を達成し2連覇を成し遂げました。沿道で応援してくださいました皆様ありがとうございました。

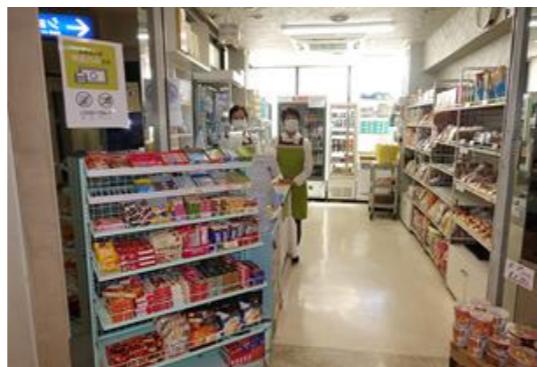
次回以降も参加医療機関での連覇を更に重ね、夢街道駅伝全体での入賞を目指して頑張ります。



院内売店（ショッピングプラザ）のご紹介

永生病院には、院内にどなたでもご利用できる売店（ショッピングプラザ）が新館1階総合受付近くにございます。小さいながらも明るい店内には、弁当、飲料、菓子類など食料品の他、お花・日用品・医療関連商品等も取り揃えております。多くの皆様のご来店をお待ちしています。

- 営業時間：10:00～17:30 《年中無休（年末年始除く）》
- ご利用時間：8:00～20:00 《平日・土曜・日曜・祝日》
- また、新館正面左側には東和銀行のATMや郵便ポストも設置しています。



永生病院 永生クリニック 所在地等ご案内



永生病院
〒193-0942 東京都八王子市鶴田町583番地15
TEL: 042-661-4108 (代表)
<https://www.eisei.or.jp/eisei-hospital/>



永生クリニック
〒193-0942 東京都八王子市鶴田町588番地17
TEL: 042-661-7780 (代表)
<https://www.eisei.or.jp/clinic/>
休診日：日曜・祝日・年末年始（12/30～1/3）
外来予約センター TEL: 0120-607-741
予約受付時間 月曜日～土曜日 9:00～16:30

- ・京王線「めじろ台駅」より徒歩約8分。
- ・JR西八王子駅南口1番（グリーンヒル寺田行き、または法政大学行き）よりバスで「めじろ台南」下車、徒歩約3分。
- ・JR中央線西八王子駅、京王線めじろ台駅、JR横浜線八王子みなみ野駅から無料シャトルバスを運行しておりますのでご利用下さい。



えいせいIHPジャーナル

～地域No.1のOne Teamを目指して!～



＜綾南公園 桜のトンネル＞東京都八王子市 ©Hachioji City (licensed underCC BY 4.0)

永生病院 診療科のご案内

- 内科
- 整形外科
- リハビリテーション科
- 脳神経内科
- 精神科
- 麻酔科



永生クリニック 診療科 専門外来 健康診断のご案内

- 内科
- 整形外科
- 脳神経内科
- リハビリテーション科
- 皮膚科
- 泌尿器科
- 糖尿病外来
- もの忘れ外来
- 禁煙外来
- 睡眠時無呼吸外来
- パーキンソン外来
- ボツリヌス外来
- サルコペニア外来
- 一般健診・特定健診
- 八王子市健康診査



※外来の予約、お問い合わせ等は、永生クリニックにお電話をお願い致します。
外来予約センター：TEL:0120-607-741 042-661-7780 (代表)

INDEX

- 表紙写真（綾南公園 桜のトンネル）
- 永生病院 診療科のご案内
- 永生クリニック 診療科 専門外来 健康診断のご案内
- 永生病院 看護部病棟紹介
- 整形外科（3C）・手術室
- 永生病院 新入職員看護部入職
- 永生クリニック
- 永生クリニック便り
- 永生クリニック 効果的な食生活
- 永生クリニック サルコペニア外来
- 夢街道駅伝の結果について
- 院内売店（ショッピングプラザ）のご紹介
- 永生病院 永生クリニック 所在地等ご案内



整形外科病棟（3C）

整形外科の3C病棟は明るく笑顔が絶えない、活気あふれる42床の病棟です。骨折・関節障害・脊椎疾患・神経障害・スポーツ外傷など多岐にわたる疾患に対応しており、年間約1,000名の入退院があります。入院中は痛みや、手術に対する不安が少しでも軽減できますよう患者様一人一人に寄り添ったケアを提供しております。また、患者様やご家族様の意向を最大限尊重し、患者様が1日も早く元の生活環境に戻れますよう医師・看護師・リハビリスタッフ・管理栄養士・薬剤師等多職種が協働しながら患者様ファーストの医療と看護を実践しております。



手術室

手術室では年間約650症例の整形外科手術を実施しています。主な症例は人工関節手術、脊椎手術、関節鏡手術です。手術実績については読売新聞（2025年1月26日）「病院の実力」に永生病院の腰の手術件数が掲載されました。手術室では併設している中央材料室と連携し患者様が安全な手術を受けられるよう日々取り組んでいます。また医師、看護師だけでなく臨床工学技士や放射線技師など医療チームで手術に臨み、専門性の高い技術の提供を目指しています。手術室看護においては術前訪問・術後訪問を積極的に実施し顔が見える看護を意識し、安心して手術が受けられるような配慮を心がけています。



新入職員看護部入職

2025年度は新卒として看護師4名と介護士4名が永生病院看護部に入職しました。4月1日の入職式を終え、永生会及び永生病院での全体多職種研修が終了すると看護部での研修が開始されます。新人看護師・介護士が早く職場に慣れ、患者様・ご家族様に信頼される職員となれるように、全力でサポートしてまいりますのでどうぞよろしくお願ひ致します。



永生クリニック便り

そのだるさ、春バテだけじゃない？筋力低下のサインかも？元気に過ごす食生活

みなさんこんにちは。

春先は寒暖差が大きく、また年度の変わり目で生活リズムの変化などにより疲れや冷え・熟睡できない・食欲がないなどの症状が現れやすい時期です。食欲がなくなると低栄養になりやすく、冬の間の運動不足も重なり筋力が低下、転倒などのリスクにつながります。



効果的な食生活



クリニック担当管理栄養士おすすめの栄養素・食材をご紹介！

◆ 春バテは自律神経の乱れが要因の一つとも言われます。

自律神経を整えるための食事のポイントは「1日3食しっかり食べること」「朝起きたらコップ1杯の水を飲むこと」です。規則正しい食事は体内のリズムが整い、自律神経も整いやすくなります。また起床時には水を飲むことで腸が刺激され動きが活発になり、血流も良くなります。

疲れにはビタミンCやクエン酸も効果があります。豊富に含まれる果物類がおススメです。

◆ だるさだけでなく筋力の低下を感じたら「たんぱく質」を摂るようにしましょう。

肉、魚だけでなく、卵、大豆製品などできるだけ欠かさず食べることが大切です。時間がとれない、食欲がないときは牛乳・ヨーグルトなどの乳製品の活用もおススメです。たんぱく質や筋肉の合成に必要なビタミンB群、ビタミンC、ビタミンDなどの栄養素もあわせて摂るようにしましょう。日光浴も筋力アップに効果的です。

サルコペニア外来

“サルコペニア”とは加齢に伴って筋肉が減って弱くなることを指します。特に足の筋肉が衰えると、転びやすくなったり、疲れやすくなります。

65歳以上の方で、下記セルフチェックでき間ができた方は、サルコペニア外来にご相談ください。

こんなことありませんか？

- ・ 階段を上がるのがきつい
- ・ 少し歩いただけで疲れやすい

セルフチェック

- ・ 両手の親指と人差し指でわっかを作り、ふくらはぎの一番太いところを囲みます



診察時間

曜日：第1.3.5週の水曜日

時間：午後3：00～4：00

○お問い合わせ先
永生クリニック
リハビリテーションセンター
☎ 042-661-7587