

病院広報誌第59号

ko-da-ma

発行日/令和元年11月1日

こだま

転ばぬ先の“エクササイズ”

転倒予防エクササイズ

人間は加齢とともに、筋力の低下や、歩行障害、視力の衰えなどさまざま要因が重なり、バランスを保ちにくくなっていきます。高齢者になるとこれらの要因に加えて、病気や服薬によって転倒するリスクがさらに高まり、思わぬ場所で事故が発生することもあります。高齢者やその家族にとって、転倒は寝たきりにつながる重大な事故になりかねず、前もって対策をしておくことが大切です。

日頃から簡単にできる転倒予防エクササイズについて紹介します。

おうちで簡単にできる筋力強化運動

●つま先立ち

主に下腿三頭筋を鍛える

かかとを1、2、3でしっかり上げて、1、2、3でゆっくりおろす。



●股関節の屈曲

主に腸腰筋を鍛える

1、2、3でひざを胸に引きつけ、1、2、3でゆっくりもどす。

※上半身をひざの方に動かさないように。
※足を交互に動かすと比較的長く続けられる。



●ひざの伸展

主に大腿四頭筋を鍛える

1、2、3でひざを床と並行になるまで伸ばし、1、2、3でゆっくりおろす。

※つま先を天井に向けることで前頸骨筋も鍛えられる。
※慣れてきたらもう少し足を高く上げ、太ももの裏をイスから軽く離してみよう。
※足を交互に動かすと比較的長く続けられる。



●足関節の屈曲

主に前頸骨筋を鍛える

1、2、3でつま先を天井に向け、1、2、3でゆっくりおろす。

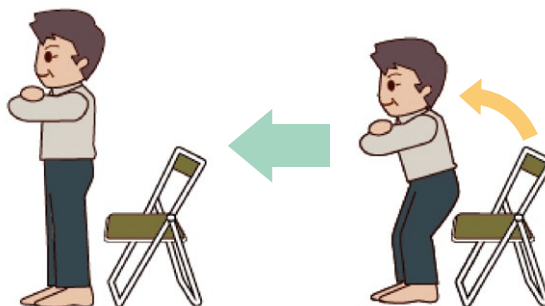


●イスからの立ち上がり

主に大腿四頭筋を鍛える

1、2で立ち上がり、次の1、2で座る。

※立ち上がる時は手を使わないよう腕を組む。
※ひざをしっかり伸ばす。
※ひざ痛がある人はできる範囲で。



「中高年者の元気長寿のための運動プログラム 監修：財団法人日本体育協会」より

令和元年度 インフルエンザ予防接種のご案内

原則として予約制です。接種を希望する場合は、予約をお願いします。受診にあわせての接種は行わず、集団接種のみの実施となっておりますので、ご注意下さい。

◆予約について

予約受付開始：10月1日～

予約対応時間：午前9時～午後5時

予約場所：健診センター ☎63-6324 (直通) 電話での予約も可

対象	接種及び時間	受付時間	回数
成人	火曜日・水曜日・木曜日	15時00分～16時	1回
小児	月曜日・金曜日	15時20分～16時	2回 (ただし13才以上は1回)

集団接種会場：2階 講堂 / 2階 人間ドック室

◆料金：4,400円

ただし、65歳以上と60歳～64歳で、法定に基づく疾患に該当する方は、市から助成が受けられ、1,650円で接種できます。佐渡市発行の接種券と予診票が必要です。

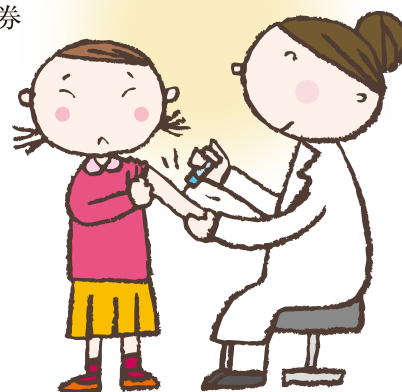
◆2回接種対象者〈1回目〉4,400円、〈2回目〉3,300円

※1回目と2回目の接種を違う医療機関で行った場合は、2回目でも1回目の料金となります。

※1～15歳(中学生)までは、1回目半額、2回目を全額佐渡市が助成します。

◆効果

ワクチン接種後2週間で効果が出て、約5ヶ月間効果が持続します。



令和2年度(令和2年4月～令和3年3月) 人間ドック申し込みについて

申し込み人数が超過した場合は、抽選とさせていただきます。

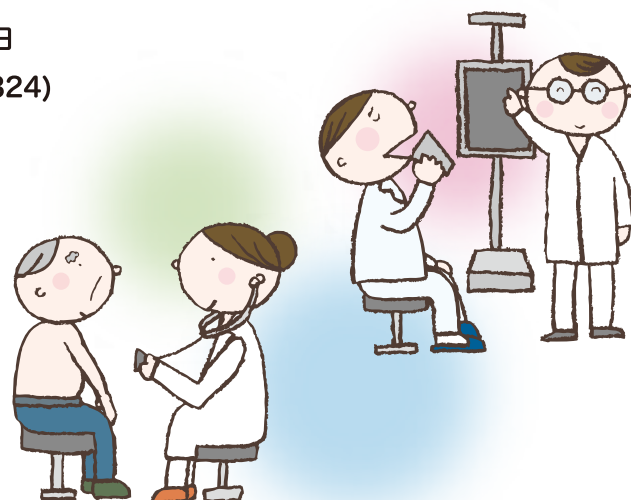
抽選結果につきましては受健の可否にかかわらず、3月5日までに、はがきにて連絡いたします。

◆申し込み期間：令和2年1月6日(月)～2月末日

◆受付場所：2階 健診センター(電話63-6324)

◆受付方法：来院、電話にて予約可能です。 時間は午後2時～午後4時まで

◆抽選方法：パソコンによるランダム関数の 並べ替え



新任医師あいさつ

外科

みずき とおる
水木 亨

10月よりお世話になります、外科の水木 亨と申します。早く佐渡総合病院の医療に慣れ、貢献できるよう努めて参ります。よろしくお願い致します。



整形外科

ひぐち けんたろう
樋口 賢太郎

10月から整形外科医師として赴任しました樋口 賢太郎です。少しでも島民の皆様のお力になれるよう尽力してまいります。宜しくお願い申し上げます。



脳神経外科

のざわ たかのり
野澤 孝徳

10月より赴任しました脳神経外科の野澤 孝徳です。佐渡の皆さんのお役に立てるよう頑張りたいと思います。よろしくお願い致します。



眼科

ありまつ まお
有松 真央

10月から眼科として赴任しました、有松 真央と申します。少しでも皆さんのお役に立てるよう頑張っていきたいと思います。よろしくお願いいたします。



～ 技能実習生を紹介します～

技能実習生とは？

技能実習制度は、日本の企業に発展途上国の若者を受け入れ、実際の実務を通じて実践的な技術・知識を学び、帰国後母国の経済発展に役立ててもらうことを目的した制度です。

当院にもベトナムから技能実習生として4名の方が実習されています。

グエン・ティ・チャウさん (4階西病棟勤務)

私はグエン・ティ・チャウです。チャウと呼んでください。ベトナムのHOUNG KHE (フォンクエ) 県からきました。今年で23歳になります。私はお年寄りが好きです。子どもの時に祖父と一緒に住んでいて、介護の仕事を選びました。ぬいぐるみが大好きです。佐渡へ来てから楽しいです。みなさまからたくさんよくしてもらいました。これからお世話になります。どうぞよろしくお願いいたします。



グエン・ティ・レ・ハンさん (5階西病棟勤務)

はじめまして。みなさんお元気ですか。私は NGUYE THI LE HANG (グエン・ティ・レ・ハン) と申します。ベトナムのQUANGTRI (クアンチ) から来ました。趣味は料理を作ることです。黄色が好きで、たくさん黄色の服があります。野菜を作りたいです。これからお世話になります。どうぞよろしくお願いいたします。



ルック・ティ・リンさん (6階西病棟勤務)

みなさん！お元気ですか？ 私はリンです。ベトナムのLAO CAI (ラオカイ) から来ました。私のからだは小さいけれど、すごく元気ですよ！わたしの趣味は料理を作ることです。ぬいぐるみが大好きです。色々とお世話になります。どうぞよろしくお願いいたします！



ディン・ティ・ヒエンさん (7階西病棟勤務)

私はディン・ティ・ヒエンと申します。ベトナムのQUANG NHAI (クアンガイ) から来ました。趣味は海を見る事です。健康のためにジョギングをしたいです。困ったときでも、しあわせなときでも、いつでも笑顔でいたいです。これからもっとがんばります。どうぞよろしくお願いいたします。



外来診療担当医師一覧表

- 外来受付時間 午前8:00～午前11:00 ● 緊急の場合はこの限りではありません。
- 電話での予約変更は、平日午後2時から午後4時までの間に予約センターへお問い合わせ下さい。(☎63-6305)

診療科目		月	火	水	木	金	外来受付時間
小児科	1診察室	午前 岡崎 実 午後 <慢性・岡崎>	午前 岡崎 実 午後 <慢性・岡崎>	午前 山田 慧 午後 <慢性・山田>	午前 山田 慧 午後 <慢性・岡崎>	午前 岡崎 実 午後 <慢性・岡崎>	8:00～11:00
	2診察室	午前 山田 慧 午後 <予防接種>	午前 後藤 文洋 午後 <乳児健診>	午前 <慢性・後藤> 午後 <乳児健診>	午前 後藤 文洋 午後 <乳児健診>	午前 後藤 文洋 午後 <予防接種>	予約制
眼科	1診察室	午前 芳野 高子 午後 (予約のみ)	※ 検査のみ	午前 芳野 高子 午後 (予約のみ)	午前 芳野 高子 午後 (予約のみ)	※	8:00～11:00 ※は手術日のため休診となります。
	2診察室	午前 有松 真央 午後 (予約のみ)	※ 検査のみ	午前 有松 真央 午後 (予約のみ)	午前 有松 真央 午後 (予約のみ)	大学より ※	月曜日・火曜日・木曜日は予約の方のみとなります。 新患及び予約外の受付は水曜日・金曜日の8:00～11:00までの受付となります。
神経内科	1診察室	午前 三瓶 一弘 午後	午前 石黒 敬信 午後	午前 林 秀樹 午後	午前 三瓶 一弘 午後	午前 石黒 敬信 午後	
	2診察室	午前 山田 友美 (新患のみ)				午前 山田 友美 (新患のみ)	
脳神経外科	1診察室	午前 川崎 昭一 午後	午前 野澤 孝徳 午後	午前 野澤 孝徳 午後		午前 野澤 孝徳 午後	8:00～11:00
整形外科	1診察室	午前 生沼 武男 午後	午前 生沼 武男 午後		午前 生沼 武男 午後	大学より	
	2診察室		大学より	午前 佐野 博繁 午後		午前 佐野 博繁 午後	
	3診察室	午前 樋口 賢太郎 午後	午前 高木 祥有 午後	午前 樋口 賢太郎 午後	午前 高木 祥有 午後	高木 祥有(隔週)	
形成外科		午後 11/18(月)					受付時間についてはお問い合わせ下さい。
内科	1診察室	午前 高橋 俊作 午後	午前 吉田 智彰 午後	午前 吉田 智彰 午後	午前 番場 祐基 午後	午前 清野 智 午後	8:00～11:00
	2診察室	午前 田中 和世 午後	大学より	午前 田中 和世 午後	午前 岩田 文英 午後	大学より	
	3診察室	午前 富田 幸治 午後	午前 齋藤 啓輔 午後	午前 福武 嶺一 午後	午前 福武 嶺一 午後	午前 富田 幸治 午後	
	4診察室	午前 飯田 倫理 午後 (禁煙外来) 山岸/番場	午前 高橋 俊作 午後 和田 真一	午前 飯田 倫理 午後	午前 和田 真一 午後	午後 後藤 優佳	肝臓外来は15日(午後)となります。
	5診察室	午前 番場 祐基 午後	午前 山岸 格史 午後	午前 鈴木 啓介 午後	午前 山岸 格史 午後	午前 鈴木 啓介 午後	
	6診察室	午前 新患外来 午後	午前 新患外来 午後	午前 新患外来 午後	午前 新患外来 午後	午前 新患外来 午後	肝臓外来(月1回)
人間ドック室横(2階)						睡眠時無呼吸外来(SAS外来)	SAS外来(予約制)は、8日・15日・21日・22日となります。
放射線治療科		海津 元樹 (新潟大学)			大学より		各科外来からの紹介のみとなります。
診療科目		月	火	水	木	金	外来受付時間
外科	1診察室	午前 心臓血管外科 (大学より)	午前 佐藤 賢治 午後			午前 佐藤 賢治 午後	8:00～11:00 心臓血管外来は、毎月曜日1診察室です。 新患は第2週・第4週のみ(診療時間10:00～)
	2診察室		午前 水木 亨 午後	午前 堀田 真之介 午後	午前 水木 亨 午後	午前 堀田 真之介 午後	小児外科外来は毎月第1木曜日です。 (診療時間11:30～)
	3診察室	午前 (乳腺外来) 午後 親松 学		午前 親松 学 午後 (緩和ケア外来) 親松 学	午前 (乳腺外来) 午後 親松 学		緩和ケア外来は第3水曜日の午後となります。(予約制)
産婦人科	1診察室	午前 石田 道雄 午後	午前 小川 裕太郎 午後	午前 石田 道雄 午後	午前 春谷 千智 午後	午前 春谷/小川 午後	8:00～11:00
	2診察室						
	3診察室						
	4診察室						
皮膚科	1診察室	午前 大学医(予約) 午後 佐々木(予約外)	午前 佐々木 嘉広 午後	午前 佐々木 嘉広 午後	午前 佐々木 嘉広 午後	午前 佐々木 嘉広 午後	※毎週木曜日の午後は羽茂出張となります。
歯科		午前 小松 繁樹 午後	午前 小松 繁樹 午後	午前 小松 繁樹 午後	午前 小松 繁樹 午後	午前 小松 繁樹 午後	8:00～11:00 歯科への問い合わせ・予約については、TEL.63-6322(直通)
口腔外科		午前 大竹 一平 午後	午前 大竹 一平 午後	午前 大竹 一平(※) 午後 (隔週)	午前 大竹 一平 午後	午前 大竹 一平 午後	※水曜日の口腔外科は手術日の為予約のみとなります。
矯正歯科<予約制>				大学より (隔週)			予約制
耳鼻咽喉科	1診察室	午前 佐藤 浩史 午後	午前 佐藤 浩史 午後	午前 佐藤 浩史 午後	午前 佐藤 浩史 午後	午前 佐藤 浩史 午後	8:00～11:00 ※1 火曜日の午後は手術日となります。 ※2 第2・第4木曜日の午後は羽茂出張となります。
泌尿器科	1診察室	午前 鳥羽 智貴 午後	大学より	午前 鳥羽 智貴(※) 午後	午前 鳥羽 智貴 午後	午前 鳥羽 智貴 午後	8:00～11:00(水曜日のみ8:00～10:00)
	2診察室	午前 大学より					月・火曜日は手術日となります。 ※毎週水曜日の午後は羽茂出張となります。

編集後記

病院祭は盛況に終わり職員一同感謝しております。一段と寒さが増し、家で暖を取りたくなりますが、外に出て一呼吸すると匂いで季節の移り替わりを感じます。今年の終わりを一步一步感じる日々です。(田村)

