

リハビリテーション技術科の紹介

皆さんこんにちは 山田病院リハビリテーション技術科です。
今回は、先日行われた山田病院まつり2019でのリハビリの様子と、転倒予防について紹介します。

山田病院まつり2019の様子について

先日の7月29日(月)に山田病院まつり2019が開催されました。リハビリでは医療器械、備品の展示、リハビリのお仕事紹介のパンフレット配布、松葉杖の長さあわせの体験、起立訓練ベットの操作体験などを実施しました。

たくさんの方に来場していただき、見学してもらいました。特に中学生の方には好評で、たくさんの医療器械に触れてもらいました。皆さんありがとうございました。



転倒を予防しよう

1. 転倒を予防するために原因を確認しよう

転倒の原因は、いくつかありますが、以下のような原因があげられます。

①筋力の低下 ②バランス障害 ③視力障害 ④環境の問題 ⑤薬の影響 ⑥履き物の問題 など

2. 転ばないからだを作ろう - 転倒予防対策 -

転ばないからだを作るには

①からだのバランスを保つ ②足の筋力を保つ ③からだの柔軟性を保つことが必要です

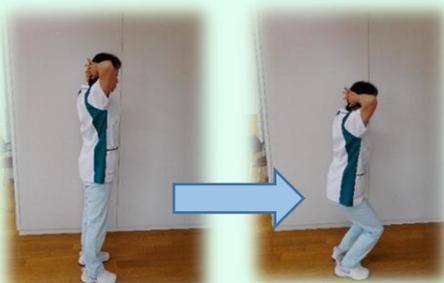
ここではおうちでもできる転倒予防体操をいくつか紹介します。

①四つ這いバランス



- ・四つ這いで右手・左足を同時に挙げて5秒保持しもとに戻す。
- ・反対側も行いましょう。

②スクワット運動



- ・ゆっくりと両膝を曲げゆっくりと伸ばす。(曲げる角度は出来る範囲で行いましょう。)
- ・膝に痛みがある場合は痛みのない範囲で行いましょう。

③立った状態でもも上げ



- ・ゆっくりと片方の太ももをあげ、ゆっくりと下ろす。

*無理のない範囲で行いましょう。からだ作りのほかに住まいの環境を整備したり、履き物・杖・メガネなどを適切に選ぶことも転倒予防には大切です。



医療局開庁記念病院等対抗球技大会三陸地区大会



今年も6月22日(土)に山田町総合運動公園と勤労者体育センターにて、病院対抗球技大会三陸地区大会が行われました。

職員同士のコミュニケーションの促進や病院間交流を目的として、宮古・釜石・大槌・山田の4つの病院が参加し、バレー・ソフトバレー・野球・テニス・卓球の試合が行われました。山田病院はソフトバレーに参加いたしましたが、各部門の精鋭を集結して大槌病院へ挑み、力強いアタックで熱い試合展開を見せ、大接戦の結果みごとに勝利いたしました!! これも日頃のスポーツ同好会の成果が実った結果です。また、来年に向け練習して行きましょう!



禁煙外来のすすめ

山田病院では禁煙したい方を対象に禁煙外来を行っております。タバコは動脈硬化や発癌リスクがある等、からだに悪い影響があり、また、煙を吸うことで周りの人にも害を及ぼすことがあります。分かっていながらやめられなく困っていませんか？

世界中で禁煙がすすめられており、病院や公共施設など全館禁煙となっているところが増えていきますので、禁煙にチャレンジしてみませんか？

<禁煙のメリット>

- ☆癌のリスクが減る
- ☆呼吸機能の改善
- ☆血圧・脈拍が下がる
- ☆食べ物をおいしく感じる など

<禁煙外来について>

- ★12週間にわたり合計5回の診察を受けます。
- ★初回診察時に行う検査
 - ・胸部レントゲン
 - ・一酸化炭素吸気検査
 - ・動脈硬化指数
 - ・心電図
 - ・呼吸機能検査
- ★健康保険が適用になります。
3割で約15,000円、1割で約5,000円の負担額となります。
- ★途中で断念した場合、1年経過すれば、再度保険適応で治療を

みなさんの禁煙を
サポートしていきます！



タバコをやめよう
と思ったが、意志
が弱くてやめられ

ニコチン

◆禁煙外来 (受付時間)

月曜日 8:30~11:00

火曜日 8:30~16:00

水曜日 8:30~16:00

問い合わせ先
県立山田病院 禁煙外来

0193-82-2111



山田町の地域医療を守る会によるプランター花の植込みボランティア

連日暑い日が続いた8月初旬、山田町の地域医療を守る会の方々が「プランター花の植込みボランティア」として、山田病院に花をくださいました。さつきの花が散ってしまい少し寂しかった病院も一気に華やぎ、来院される患者さんに喜ばれています。佐藤輝彦会長をはじめボランティアの方々、本当にありがとうございました。



9月診療日程表

診療科	月		火		水		木		金	
	午前	午後								
	2		3		4		5		6	
内科	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
外科	○	○	○	○	○	○	○	○		
眼科	○				○					
整形外科		○								
小児科		○								
	9		10		11		12		13	
内科	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
外科	○	○	○	○	○	○	○	○		
眼科	○									
整形外科		○								
	16		17		18		19		20	
内科			○	○	○	○	○	○	○	○
外科			○	○	○	○	○	○		
眼科					○					
小児科			○	○	○					
	23		24		25		26		27	
内科			○	○	○	○	○	○	○	○
外科			○	○	○	○	○	○		
眼科										
小児科			○	○	○	○				
	30									
内科	○	○								
外科	○	○								
眼科	○									
整形外科		休診								

【受付時間】 午前8時30分～午前11時00分 午後1時30分～午後4時00分

眼科 予約外の診察は月曜日の10時00分までです。(水曜日は予約患者のみです。)

整形外科 新患・再来とも予約制となります。(電話にて予約をおとりください。)

- ・診療予定が変更になる場合もありますので、お気軽にお問い合わせ下さい。
- ・予約変更の電話は午後1時30分～午後5時00分の間におかけ下さい。

10月診療日程表

診療科	月		火		水		木		金	
	午前	午後								
			1		2		3		4	
内科			○	○	○	○	○	○	○	○
外科			○	○	○	○	○	○		
眼科					○					
	7		8		9		10		11	
内科	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
外科	○	○	○	○	○	○	○	○		
眼科	○									
整形外科		○								
	14		15		16		17		18	
内科			○	○	○	○	○	○	○	○
外科			○	○	○	○	○	○		
眼科					○					
小児科			○	○	○					
	21		22		23		24		25	
内科	○	○			○	○	○	○	○	○
外科	○	○			○	○	○	○		
眼科	○									
整形外科		○								
小児科	○	○			○	○				
	28		29		30		31			
内科	○	○	○	○	○	○	○	○		
外科	○	○	○	○	○	○	○	○		
眼科	○				○					
整形外科		○								



編集後記

山田病院まつり2019オープンホスピタルは、たくさんの方々が来場され大いに賑わいました。来場者アンケートでは、いろいろな体験ができて良かった、役に立ったという感想が多く見られました。来年も楽しみにしていますとの感想もありました。

今回の山田病院まつりは、三陸防災復興プロジェクト2019の関連事業として、東日本大震災津波後にいただいたご支援への感謝の気持ちと、山田病院が地域の皆様方からより身近に感じてもらうようにとの思いを込めて開催しましたが、来年度以降も何らかの形で継続していければと思います。ご来場された皆様とご協力いただいた皆様、そして病院スタッフに感謝を込めてお礼を申し上げます。「ありがとうございます。」

これからも山田病院は関係機関等と連携・協力しながら、山田町の医療の中心施設として頑張っていきたいと思っておりますので、どうぞ宜しくお願いします。

