

静岡厚生連

リハビリテーション中伊豆温泉病院

秋号

2022.9

# おんびょう だより

こころを込めた、  
チーム医療

今号の「特集」 気をつけよう!!「コロナロコモ」

- 入院患者面会「全面禁止」のお知らせ ●インフルエンザ予防接種のご案内
- 新任医師の紹介 ●令和4年度「院内保険講座」開催のお知らせ
- メディカルレシピ『れんこんときのこの酢味噌きんぴら』 ●新病院建築工事の進捗状況について



# 特集

# 気をつけよう!!「コロナロコモ」

## 「コロナロコモ」とは?

骨・関節・筋肉・神経などの運動器の障害のために移動機能が低下した状態を「ロコモティブシンドローム(以下ロコモ)」といいます。

ロコモの原因は、加齢や運動不足による「筋力やバランス能力の低下」、「骨や関節の病気」、加えて体を動かさないことで関節部分が固くなり、可動域が少しずつ狭くなります。また、間違った体の使い方や、激しい運動などによる筋肉の使い過ぎも、痛みがでる原因となります。本来は、高齢者に多いロコモですが、コロナウイルス感染拡大のため自粛生活が続いていることで、広い世代にも懸念されるようになってきました。それが「コロナロコモ」と呼ばれています。

今回紹介する予防体操を行い、上手な身体の使い方を身につけ、衰えた運動機能を回復していきましょう。

## ロコモーショントレーニング(以下ロコトレ)を実践しよう!

今回紹介するロコトレは、スクワットと片脚立ちです。スクワットは、背中やお腹、お尻や脚の筋肉を総合的に鍛えることができ、片脚立ちではお尻や脚の筋力強化に加え、バランス能力を鍛えることができます。

### スクワット

① 肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。

② 膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、お尻を後ろに引くように5秒かけて下ろし、再び5秒かけて元の姿勢に戻します。5回を1日3セット行います。

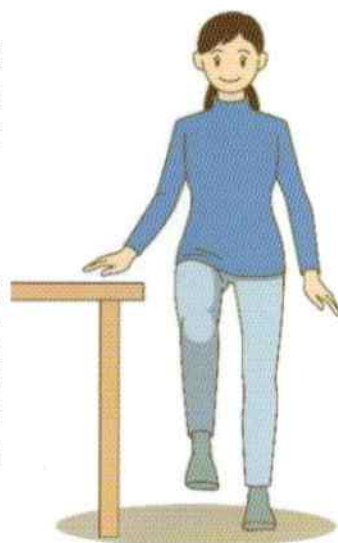


※スクワットができない方は、イスに腰掛け、机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返します。

### 片脚立ち

① 手すりやイスなどの横に背筋を伸ばして立ち、足は肩幅くらいに開きます。

② 真っすぐ前を見ながら、片方の足をゆっくり持ち上げます。1分間たもち、ゆっくり足を下ろします。これを1日3回行います。



・床につかない程度、片足を上げます。  
・左右1分間ずつ、1日3回

## 生活習慣を改善して、「コロナロコモ」を予防しよう!

ロコトレの他にも、普段の生活習慣から運動を取り入れること、1日3回栄養バランスの良い食事をとることなど、骨や筋肉は適度な運動で刺激を与え、適切な栄養をとることで、強く丈夫に維持されます。以上のことに気をつけ、「コロナロコモ」を予防し、いきいきとした生活を過ごしましょう。

## 入院患者面会「全面禁止」のお知らせ

引き続き、入院患者様への面会を「全面禁止」とさせていただきます。ご理解とご協力の程よろしくご願ひ申し上げます。

### オンライン面会のご案内

- 面会は完全予約制となります。 ■ 面会場所: 院内面談室
- お問い合わせ: 0558-83-3333 (代表)

### 荷物(洗濯物等)の受け渡しについて

- 場所: 玄関窓口
- 時間: 13時~16時(月~金曜)
- ※土・日曜祭日は荷物のお預かりのみとなります



## インフルエンザ予防接種のご案内

過去2年間国内でのインフルエンザ流行がなかったことで、インフルエンザに対する免疫低下が考えられ、今期は流行の可能性が高く、予防接種による対策が必要です。当院では10月よりインフルエンザ予防接種を開始します。最も有効な予防方法ですので、お勧めします。

※コロナワクチンとの同時接種については、有効性及び、安全性が確認されております。



## 新任医師の紹介

8月1日より赴任いたしました。  
よろしくお願いたします。

### 出口 喜昭

(でぐち よしあき)

診療科:内科(循環器科)

外来診療日:毎週月曜日

## 『令和4年度 院内保健講座』 開催のお知らせ

コロナウイルス感染予防のため2020年より開催を見合わせておりました『院内保健講座』を令和5年3月再開に向け準備を進めております。健康意識の向上と疾病予防を目的とした講座を開催いたします。くわしくは、次号「おんびょうだより冬号(令和5年1月発行)」にて、ご案内いたします。

## メディカルレシピ

### 『れんこんときのこの酢味噌きんぴら』

秋の食材であるれんこんときのこを使った副菜です。  
酢を加えることでさっぱりと食べることができます。



#### 材料 (2人分)

- れんこん 1房(200g)
- エリンギ 1パック(100g)
- 酢 少々
- 白ごま 少々
- 酢 大さじ1
- 味噌 大さじ1
- みりん 大さじ1
- サラダ油 小さじ1

#### 作り方

- 1 れんこんを薄いいちょう切りにし、酢水にさらす。エリンギは薄く切る
- 2 フライパンに油をひき、水気を切ったれんこんとエリンギを入れる。
- 3 レンコンが透き通ったら調味料を混ぜ入れ、汁気がなくなるまで炒める。
- 4 白ごまをかけて、出来上がり。

#### 栄養価(1人分)

- エネルギー……………110kcal
- タンパク質……………3.6g
- 塩分……………0.9g

## 新病院建築工事の進捗状況について

### 新病院コンセプト

地域密着型病院+東部地区の健康管理とリハビリの拠点病院

建築工事進捗率8月末22%

病院棟9月中旬よりより鉄骨建方工事開始!!

2022年

2023年

2023年  
12月  
開院

基礎工事・鉄骨工事・  
内外装工事

2023年6月  
竣工予定

移転  
準備



建物全景



鉄骨建方施工完了(健管棟)



基礎コンクリ工事(病院棟)



# 外来担当医師一覧表

予…予約制  
 ①…第1週目 ③…第3週目 ④…第4週目

無料送迎車  
 運行中

診療科	診療室	月	火	水	木	金	土	
内科	午前	1	杉崎 良親	安田 勝彦	村田 純一	福田 剛明	野田 和幸	福田 剛明 ④
		2	安倍 成彰	渡部 晃三	積 勉	篠浦 まりな	齋藤 拓海	積 勉 ③
	午後	出口 喜明	—	—	—	—	—	
外科・消化器	午前	佐藤 尚他	志賀 俊行	稲葉 安正	稲葉 安正	志賀 俊行	佐藤 尚他	
整形外科	午前 8:00 ▼ 12:00	1	—	牟田 智也 予	木原 航	中井 一輝	牟田 智也 予	木原 航 ④
		2	—	中井 一輝	—	—	木原 航	中井 一輝 ④

## 専門外来

頭痛、ふらつきが頻繁にある。関節の痛み・腫れ、からだに発疹ができた。  
 朝のこわばりがある。排尿障害や尿失禁でお困りの方などご心配はありませんか？

一般的な診療の他に専門的な分野を診察する専門外来を設けております。検査等もその場でできるため、お待たせいたしません。お気軽にご相談ください。

診療科	診療室	月	火	水	木	金	土
専門外来	午前	睡眠時無呼吸外来 佐藤 尚他	リウマチ科(膠原病) 渡部 晃三 [診察時間] 9:00~ [受付時間] 8:00~11:30	脳神経外科 (頭痛・水頭症等) 中嶋 伸太郎	リウマチ科(膠原病) 篠浦 まりな [診察時間] 9:00~ [受付時間] 8:00~11:30	リウマチ科(膠原病) 齋藤 拓海	もの忘れ外来 積 勉 予 ④
		内科・リウマチ科(膠原病) 村田 純一	脳神経外科 (頭痛・水頭症等) 眞上 俊亮	眼科 市川 浩平	内科 岡本 弘之 予	手指整形外来 原 章 予 ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧	—
	禁煙外来 杉崎 良親 予	皮膚科 早川 雄次	人工関節外来 勝部 定信 予 ④	リウマチ科(膠原病) 安田 勝彦	手指整形外来 市原 理司 予 ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧	—	
	骨粗鬆症 牟田 智也 予 ④	泌尿器科 三好 悠斗	—	—	泌尿器科 三好 悠斗	—	
		[診察時間] 13:30~16:30 [受付時間] 8:00~15:30	[診察時間] 13:30~17:00 [受付時間] 8:00~15:00	[診察時間] 13:30~16:30 [受付時間] 8:00~15:00	[診察時間] 13:30~16:30 [受付時間] 8:00~15:30	[診察時間] 13:30~17:00 [受付時間] 8:00~15:00	—

## 健康管理センターのご案内

当センターでは、生活習慣病をはじめとする病気の早期発見、さらなる健康作りのための意識改善も含めて積極的に支援しております。

人間ドック(日帰りドック、1泊ドック、脳ドック)

### 健診事業

(生活習慣病健診、協会けんぽ管掌検診、特定健診他)

巡回健診も  
 行っております。

中伊豆温泉病院  
 健康管理センター

TEL:0558-83-3340



## 在宅療養支援のご案内

病院との連携により、安心かつ充実した在宅サービスを提供します。

### 訪問看護 訪問リハビリ ケアプラン作成

健康状態の観察、身体の清潔援助、生活介護、専門スタッフによるリハビリ、療養環境の整備、ターミナルケア、介護サービス・介護保険の相談など

訪問看護ステーションなかいず  
 TEL:0558-83-1738

※「訪問看護サテライト花時計」は「訪問介護ステーションなかいず」と統合いたしました。

居宅介護支援事業所  
 TEL:0558-83-1820

### 通所リハビリ

日替わりのプログラムによる機能訓練、レクリエーションなど。

通所リハビリ  
 リハッピー  
 TEL:  
 0558-75-2395

ご自宅まで  
 送迎いたします。



受付時間 月曜日～土曜日 8:00～11:30まで(診療は、8:30から開始いたします。)

休診日 日曜、祭日及び、第2・第4・第5土曜日

急病の方はお電話にてお問い合わせ下さい

修善寺駅より無料送迎車運行中

〒410-2502 伊豆市上白岩 1000  
 TEL:0558-83-3333(代)  
 FAX:0558-83-1021  
<http://ja-shizuoka.or.jp/k-nakaizu>

入院のご相談  
 院内見学随時承ります。



フェイスブック

病院ホームページ