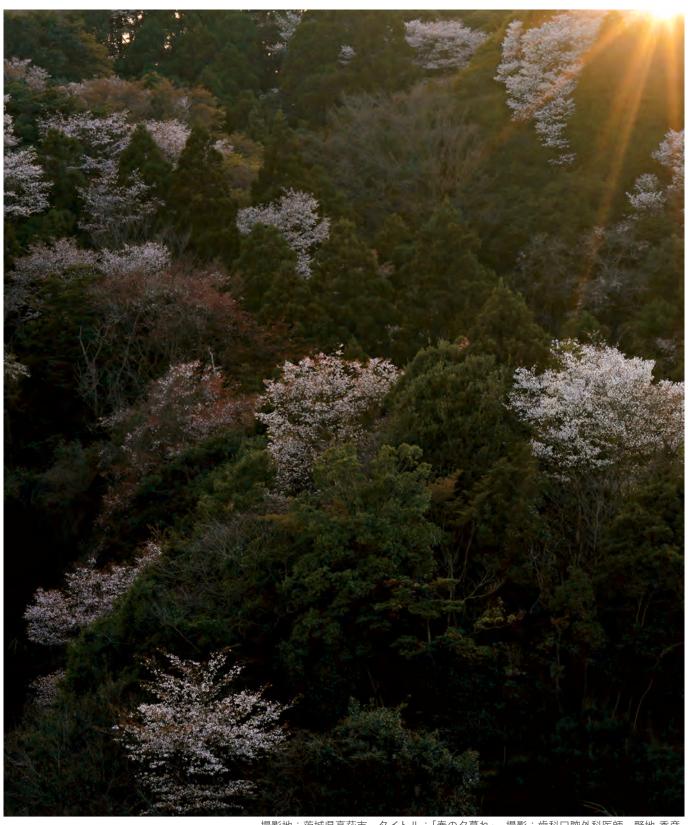
県北医療センター高萩協同病院広報誌

Refresh!!

No. 75(TAKE FREE)

コンテンツ リハビリテーション部のはなし、医療にまつわるちょっといい話(リハビリテーション部)、 ニュース、診療のご案内



撮影地: 茨城県高萩市 タイトル: 「春の夕暮れ」 撮影: 歯科口腔外科医師 野地 秀彦

高萩協同病院の部門紹介

「リハビリテーション部のはなし」

Dept



リハビリテーション部スタッフ

法士は、

上肢から手指の機能訓練や

します。理学療法士は、

四肢の機能

歩行訓練を行います。

まず部内の各職種についてご紹

実生活に必要な動作訓練などを行

ます。

言語聴覚士はコミュニケ

ション障害 (失語

症

構音障害な

高次機能障害、

摂食嚥下障害の

リハビリテーションを行います。

性があることが分かっています。 けられた方や、 院期間を短くすることが出来る可能 ベッドから起き上がり、 入院後や手術後であっても早期に 行っています。 の患者さんのリハビリテーションを は肺炎、 生活に支障を来している方。 当院では、整形外科にて手術を受 歩行することで回復を促 脳外科では脳血管疾患など 近年の研究によると 痛みなどにより日常 車いすに乗 内科で

んでいます。語聴覚士1名、助手1名で業務に励学療法士8名、作業療法士4名、言当院のリハビリテーション部は理



なぜ年齢を重ねるごとに転びやすくなるの?

加齢とともに筋力が低下し、運動能力(バランス能力、瞬発力、持久力、柔軟性)が衰え、とっさの反射的防御動作が素早く力強く行えなくなることで転びやすくなります。さらに、高齢者では骨が弱くなっていることが多く、転倒により容易に圧迫骨折や、股関節付近の骨折(大腿骨頸部骨折:だいたいこつけいぶこっせつ)を伴います。高齢者にとって、転倒、転落は骨折などの大怪我に繋がりやすく、それが原因で介護状態になることもあります。たとえ、骨折の症状が軽くても若いと

きに比べると回復に時間かかります。

「令和 4 年国民生活基礎調査(厚生労働省)」によれば、介護が必要となった主な原因は、認知症、脳血管疾患に続き、「骨折・転倒」が 13.9%も占め、高齢による衰弱よりも多くなっております。また、「令和 4 人口動態統計(厚生労働省)」によれば、高齢者の転倒・転落・墜落による死亡者数は 10809 人もいます。転倒を防ぐためにも日頃から体を動かし、身体機能の維持に努めましょう。

転倒予防

今回は家でもできる簡単な転倒予防リハビリテーションを紹介します。 いずれの運動も膝や腰に痛みがある場合は無理せず医師、リハビリに相談してください。

1. 椅子からの立ち座り運動

立ち上がりの運動で、太ももの筋肉を強化しましょう。 階段昇降などに不可欠な筋肉です。

1 セット 10 ~ 15 回 2 セット行いましょう。





2. 片脚立ち運動

立ったまま靴下や靴の着脱がしにくくなるとバランス能力低下のサインです。

片脚立ち運動でバランス能力を向上させましょう。

片足ずつ 10 秒 10~15 回行いましょう。





今回の記事は新人2人が作成しました!

Takahagi Fresh News.

取得しました災害支援ナースを

2024年11月に厚生労働省医政局を修了し災害支援ナースとなりました。災害支援ナースとは被災地等にた。災害支援ナースとは被災地等に活できるように適切な医療・看護を活できるように適切な医療・看護を提供するほか、被災した看護職の心提供するほか、被災した看護職の心力の負担軽減とサポートを担う役割があります。派遣は都道府県と所属があります。派遣は都道府県と所属があります。派遣は都道府県と所属があります。派遣は都道府県と所属があります。派遣は都道府県と所属があります。派遣は都道府県と所属

成研修を受講することにしました。 療チーム) や災害支援に興味があり 災害等が起きると何か役に立てない ものかと、もどかしい思いをかかえ すると何か役に立てない は、もだかしい思いをかかえ

で、現場が欲する支援を実施することその看護、支援側の心構えを学びました。多職種とのチームワークは勿論、地域の文化や特性の理解、支援困難な状況や限られた資源の中で、現場が欲する支援を実施することで、現場が欲する支援を実施することで、現場が欲する支援を実施することで、現場が欲する支援を実施することで、現場が欲する支援を実施することで、現場が欲する支援を実施することで、現場が欲する支援を実施することで、現場が欲する支援を実施することで、現場が終いる方法を表している。

ことも必要と学びました。
そして何よりも災害支援ナースとして重要なことが自分の健康やメンタルケアといった自身の管理が重要であり、日頃から留意するよう助言がありました。自分が健康でなければありました。自分が健康でなければも者を支援することが出来ません。また災害はいつ起こるか分からないため急に派遣要請がかかります。少ため急に派遣要請がかかります。少

です。 年の目標は [日々の健康] にしたいし無理をしがちな自分であるため今

また実施可能な支援を提案する

います。
います。
います。



Takahagi Fresh News.

CT装置を更新しました

当院では、この度のCT診断装置の更新に伴い、キャノンメディカルシステムズ社の80列全身用X線CTシステムズ社の80列全身用X線CT診断装置を新たに導入いたしました。

「おりものです。また、短時間で金属アーチファクトを除去するSEMARをが可能です。また、短時間で金属アーチファクトを除去するSEMARをが可能です。また、短時間も短縮し、開口径も従来装置め時間も短縮し、開口径も従来装置め時間も短縮し、開口径も従来装置となっており

目指して参ります。 目指して参ります。 今回のCT装置更新に伴い、各種 をし、診断、診療の力となり地域住 なし、診断、診療の力となり地域住 なし、診断、診療の力となり地域住 なし、診断、診療の力となり地域住 をして受けられる医療を はいま がる撮影が可能になったと思いま をして参ります。

放射線部



土

循環器内科/予約 交代制※4

	内
Ų	

内
県北医療センター
高萩協同病院

- 1											
П			受付時間 4	午前8:00~11	: 30 (予約のある方)	(初診外来は8:00~11:	00)				
			※午後、土曜日は予約のある方のみの受付となります。 ※1非常勤(筑波大) ※2非常勤(水戸協同) ※3非常勤 ※4非常勤(日立総合)								
(1)			午前	太田 哲也	太田 哲也	太田 哲也	太田 哲也	太田 哲也	太田 哲也		
				今村 公俊※	1	今村 公俊※	_	_	_		
	10 /.	小児科	午後	今村 公俊(予約)※ (乳児健診)	太田 哲也(予約) (予防接種・ 花粉症・夜尿症)	今村 公俊(予約)※ (予防接種)	太田 哲也(予約) (循環器·乳児健診)	太田 哲也(予約) (予防接種・ 花粉症・夜尿症)	_		
				TIQ	1	太田 哲也 (一般外来)	1	太田 哲也 (一般外来)	太田 哲也 (一般外来)	_	
			受付時間(予約なし)午前	8:00~11:30 (土曜	日は8:00~11:00)					
ı			少	く・木・金曜日	(一般外来) 午後 14:30-	~15:30 (診察開始 1	5:00~) ※非常勤(土浦協同)			
		受付時間(予約あり) 月曜日(乳児健診) 午後13:00~16:00(診察開始 14:00~)									

内科/初診外来 佐藤 理津子※3

循環器内科/初診外来

内科/初診外来 高原 彩佳※3 (第2·3·4)

脳神経内科/予約 高島 実

総合内科/予約 小林 裕幸※2 (第1·3)

腎臓内科/予約 永井 恵※4 (第3)

内科/予約 佐藤 理津子※3

水曜日 (予防接種) 午後 13:00~16:00 (診察開始 14:00~) 火・金曜日 (予防接種・花粉症・夜尿症) 午後 13:00~16:30 (診察開始 13:30~)

Tel 0293 (23) 1122

1診

2診

3診

4診

5診

6診

4診

5診

6診

木曜日(乳児健診・循環器)

午前

午後

内科

内科/初診外来 渡邊 宗章

脳神経内科/初診外来

循環器内科/初診外来 渡辺 重行

内科/初診外来 山崎 健太郎

循環器内科/予約 交代制※1

循環器内科/初診外来 中澤 陽子

内科/初診外来 佐藤 理津子※3

脳神経内科/初診外来 高島 実

糖尿病内科/予約大根田 実※3

糖尿病内科/予約大根田 実※3

内科/予約 佐藤 理津子※3

午後 14:00~16:30 (診察開始 14:30~)

稲川 智 (第2・4) 稲川 智(予約) 中野順隆(第3)※3 安藤 有佳里※1 (予約) 安藤 有佳里※1 午前 齋藤 剛(予約) ※2 外科 乳腺外科 安藤 午後

第1土曜日は休診となります。 ※1非常勤(筑波大) ※2非常勤(水戸協同) 付時間 午前 8:00~11 第3木曜日の午前のみスト 30 (土曜日は8:00~11:00) -マ外来(予約)を行います。 受付時間

※3非常勤 早川 幹人(予約)※2 午前 奥根 祥 (神経内科) (第1·3·5) ※2 常勤 (筑波大) 午後 関根 智和※1 午前 8:00~11:30 (予約制) 奥根医師は脳神経内科の診察になります

文刊時間 干削 8・00~11・30(子利制) 美依区間は個性性内外の分別になりより。 ※1升市動(日立松日) ※2升市動(現成人)											
			第1・3・5金曜日 受付時間 13:30~15:00 診療開始 14:00~ 毎週木曜日 受付時間 13:00~15:30 診療開始 13:30~								
				1 診	河村 春生	河村 春生	佐藤 康介	佐藤 康介	河村 春生	交代制	
				2診	浅沼 翔	佐藤 康介	安永 将太※	浅沼 翔	堤 亮介(第1·3·5) ※ 中川 隆嶺(第2·4) ※	_	
			午前	3診	_	生澤 俊輔	_	_	生澤 俊輔	_	
	13)	整形外科		人工関節専門外来	_	_	_	河村 春生(予約) (第1·3·5)	_	_	
		フトかみ		脊椎専門外来	_	_	船山 徹(予約) (第1·3·5) ※	船山 徹(予約) (第2·4) ※	_	_	
			午後	脊椎専門外来	_	_	船山 徹(予約) (第1·3·5) ※	船山 徹(予約) (第2·4) ※	_	_	
			十1友	手・肘専門外来	_	井汲 彰 (予約) (第3) ※			_	_	
			受付時間	午前 8:00~1	1:30 (土曜日は8:00	~11:00) ※非常勤	(筑波大)		· · · · · · · · ·		

11)		午前		倉持 美也子※	_	_	_	倉持 美也子※	倉持 美也子※
	皮膚科	午後 一		_	_	_	_	倉持 美也子※	_
		受付時間	午前 8:00~1	1:30 午後 13:00~	~16:00 診療開始 13:3	60~ (土曜日は8:C	0~11:00) ※非常勤	1	
			1診	助産師外来	田村 大樹 (第1·3) ※3 江幡 莉都 (第2·4) ※3	渡邊 之夫	渡邊 之夫 (第1·4)	渡邉 久美子 (第1·2) ※3 堀部 太希 (第3) ※3	助産師外来
		午前	3診	平野 拓(第1·2·3·4) 井上 久美子(第5)	井上 久美子	井上 久美子 (第1·2·4)	井上 久美子	交代制	交代制
			4診	鈴木 則嗣※1 (第2·3·4·5)	小関 剛※1	平野 拓 平野 拓		小池 数与※2	交代制
	産婦人	午後	1診	_	_	_	_	_	_
(15)	産婦人 科		3診	交代制	_	渡邊 之夫	井上 久美子	_	_
			4診	交代制	_	交代制	小池 数与※2	_	_
			産後一ヶ月健診	_	_	_	交代制	_	_
		受付時間	午前 8:00~	~11:30 午後 13	:00~15:00 診療開	始 14:00~ (当	-曜日は8: 00~10: 00)	•	•
		産極外来は	木曜日の午後と	たります。 ※1 非党!	動 ※2非堂勤(北芳城)	ち足病院) ※3非学勤	(日立総合)		

	受付時間 午前	8:00-	~11:30	午後 1	3:00~15:00	診療開始	冶 14:00~	(土曜日は8:	00~10: 00)		
	産褥外来は木曜日の	0午後と	なります。	※1非常	勤 ※2非常勤	(北茨城市	市民病院) ※3非常	勤(日立総合	•)		
	午前		藤井	慶太郎※1	_		_	足立	将大※1	_	秋月 浩光※2 (第1)
事 喉科	午後		藤井	慶太郎※1	_		_	足立	将大※1	_	_
	受付時間 午前	8:00-	~11:30	(土曜日は8:	00~11:00)	※1非2	営勤(筑波大) ※2	非常勤(水戸	協同)	•	

耳』 午後 (月曜日) 13:00~15:00 (診療開始 13:30~) (木曜日) 13:30~15:00 (診察開始 14:00~) ※非常勤(筑波大) 野地 秀彦 野地 秀彦(予約) 野地 秀彦 野地 秀彦 野地 秀彦 野地 秀彦 歯科・ 口腔 外科

野地 秀彦 野地 秀彦 【予約制】 受付時間 午前 8:00~11:30 (診療開始 8:30~) 午後 13:30~16:00 (診療開始 14:00~) 《第3週目の木曜日の午後は休診になります。 (3月は13日が休診です)

【接遇委員会より】 2月0日日 2月の職員目標です。 → 積極的に職員間でも挨拶をして コミュニケーション

職場です。

コミュニケーションを の良い職場は、安全 取りましょう な医療も提供できる 经现页机会



発 行 所:県北医療センター高萩協同病院

発 行 人:渡辺 重行

2025年3月分

循環器内科/初診外来 渡辺 重行

内科/初診外来 山崎 健太郎

循環器内科/予約中澤 陽子

循環器内科/予約 交代制※1

脳神経内科/予約 高島 実

循環器内科/初診外来 渡辺 重行

内科/初診外界 山崎 健太郎

初診/循環器内科予約 廣江 道昭※3

循環器内科/予約 廣江 道昭※3

内科/予約 服部 裕之※3

集:広報ふれあい委員会 編集協力: JA 茨城県厚生連総務部

野地 秀彦

〒318-0004 高萩市大字上手綱字上ヶ穂町 1006 番 -9 Tel: 0293-23-1122 HP: takahagi-kyodo-hp.jp/

平日14時から16時まで(皮膚科のみ金曜日14時から16時30分まで

※救急の際は24時間診療体制になっております