



病院 広報誌

なのはなNEWS



【服部農園あじさい屋敷(茂原市)】

病院の理念

私たちは、患者様の立場に立った良質な医療を提供し、地域住民の皆様に信頼される病院をめざします。

病院の基本方針

- ① 急性期入院医療、救急医療の充実
- ② 安全な医療の提供
- ③ 地域医療機関との連携推進（病診、病病連携）
- ④ 健全経営の確保

Vol.57
2020
7/1発行

長生郡市広域市町村圏組合

公立長生病院

編集・発行 公立長生病院 TEL.0475(34)2121

ロコモについて

公立長生病院整形外科
はしば だいすけ
橋場 大輔



今回は、テレビ等でも取り上げられることが多くなってきたロコモ（ロコモティブシンドローム）について解説していきます。

【ロコモとは】

骨や関節、筋肉など運動器の衰えが原因で、「立つ」「歩く」といった機能（移動機能）が低下している状態のことをいいます。

ロコモが進むと日常生活が制限され、さらに悪化すると、支援や介護が必要になる可能性が高くなります。要支援、要介護になる原因のトップは実は転倒、骨折や関節の病気などの運動器の故障であると言われています。

【ロコモ度テスト】

ロコモであるか調べる方法がロコモ度テストです。ロコモ度テストにはいくつか方法がありますが、ここでは自宅でもできる立ち上がりテストを紹介します。

まず40cmの高さの椅子などに両腕を組んで腰かけます。

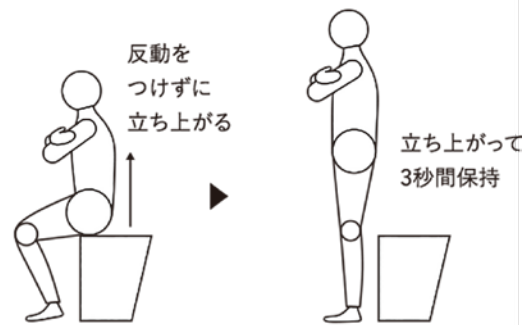
このとき両脚は肩幅くらいに広げます。

反動をつけずに立ち上がり、そのまま3秒間保持します。

10cmずつ高さを下げていき、20cmの高さまで挑戦します。

両脚で20cmの高さから立ち上がれない場合はロコモになります。

20cmの高さから立ち上がった方は、続いて片脚で同じように40cmの高さから立ち上がります。どちらか一方の片脚で40cmの高さから立ち上がれない場合もロコモになります。



【ロコモ対策】

緊急事態宣言は解除されましたがお家で自粛されて運動不足になっている方も多いと思いますので、自宅でもできるロコモ対策になる運動を2つ紹介します。

1. 片脚立ち

転倒しないように捕まるものがある場所で行ってください。

左右1分間ずつ、1日3回が目標です。

2. スクワット

肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらい開きます。

膝がつま先より前に出ないように、また膝が足の人差し指の方向に向くよう注意して、おしりを後ろに引くように身体を沈めます。

スクワットができないときは、イスに腰かけ、机に手をついて立ち座りの動作を繰り返します。机に手をつかずにできる場合はかざして行います。

深呼吸するペースで5～6回繰り返し、1日3回が目標です。

病院からのお知らせ

発熱及び風邪症状のある方のご来院は事前にお電話でご相談ください。



☎ 0475-34-2121

看護師を募集します

- 初任給(新卒者)

4大卒	239,878円(地域手当6%込み)
短大3卒	233,942円(地域手当6%込み)
- 扶養手当、通勤手当、住居手当、夜間看護手当、夜間勤務手当及び時間外勤務手当等
- 勤務時間

4週8休勤務体制
日勤 8時30分～17時15分(7時間45分勤務)
夜勤 2交代 16時30分～翌日9時
夜勤 3交代 準夜16時30分～翌日1時15分
深夜0時30分～9時15分
- 身分 地方公務員となります
- 採用対象・募集人数 看護師 常勤職員5名程度
- 応募資格 令和3年4月1日までに看護師の資格取得見込みの方で満40歳まで
- 採用試験

試験日	令和2年9月中旬～下旬
内容	筆記及び面接試験

※詳細は病院ホームページをご覧ください

寄付 ご善意ありがとうございました

- 大島 憲一 様
N95 マスク 50枚
- シダックスフードサービス株式会社 様
カルピスウォーター(280ml) 155ケース(3,720本)
- コカ・コーラボトラーズジャパン株式会社 様
清涼飲料水 1,014本
- フマキラー株式会社 様
アルコール除菌プレミアム ウイルスシャット
1ケース(250ml×20本)



医師の 紹介



整形外科
いなぐま かよ
稲熊 佳代
令和2年4月着任



整形外科
はしば だいすけ
槌場 大輔
令和2年5月着任

外来医師担当表

【外来受付時間】 8:00～11:30

令和2年7月1日現在

科目		曜日	月	火	水	木	金
内科	午前	一診	桐谷		桐谷	☆末石 アレルギー・リウマチ	桐谷
		二診	河野	河野	小川	☆非常勤医師	小川
		三診	小川 (循環器)	石毛	☆非常勤医師	石毛	河野
		四診	☆千葉	☆非常勤医師		☆井桁	※第1週 ☆増田
	午後	予約	※第2・4・5週 ☆宮崎 (循環器)	※第1・3週 ☆村山 (循環器)			
外科	午前	一診	阿部 (完全予約制)	阿部	阿部	阿部 (完全予約制)	阿部
		二診	☆池田			☆岡田	
	午後			緩和ケア外来 (完全予約制)			緩和ケア外来 (完全予約制)
整形外科	午前	一診	小野	小野		政木	小野
		二診	丸田	小笠原		小笠原	丸田
		三診	政木	政木		丸田	稲熊
		四診	稲熊				※第2・4・5週 小笠原
小児科	午前	一診	富山	富山	富山	富山	富山
		二診	野中	野中	野中	野中	野中
	午後		※第1・3・5週 富山 ※第2・4週 野中 (予防接種)	※第1・3・5週 富山 ※第2・4週 野中 (予防接種)		※第1・3・5週 富山 ※第2・4週 野中 (乳児健診)	
脳神経外科	午前	野本	野本	野本	野本 (新患のみ)	☆尾崎	
	午後				野本 (脳ドック)		
脳神経内科	午前		☆鶴沢(内科外来) (受付11時まで)	☆古本 (内科外来)			
婦人科	午前						
	午後		☆伊地知 注1	☆伊地知 注1			
皮膚科	午前	河原	河原	河原	河原	河原	
	午後				フットケア外来 注2		
眼科	午前	一診	☆遠山 (完全予約制)		※第2・4週 ☆茂田 (完全予約制)		
		二診	水鳥川		水鳥川	水鳥川	水鳥川
泌尿器科	午前	一診	佐々木	☆濱野	佐藤	佐々木	佐々木 (完全予約制)
		二診	佐藤	☆非常勤医師		☆芳生	
		三診				佐藤	
耳鼻咽喉科	午前	吉岡	吉岡	吉岡	吉岡	☆堀内	

都合により休診になったり担当医が変更になる場合もありますので、来院時には、お問い合わせください。
 ☆印は非常勤医師です。脳神経内科の()は診療場所です。
 注1 診察開始時間は14時30分～(受付時間: 8時～16時)となります。
 注2 フットケア外来の受付時間は14時～16時30分となります。
 ☆受診時はお薬手帳をお持ちください。