

ハーモニー



日本医療機能評価機構

伊奈病院は

(財) 日本医療機能評価機構の

認定病院です

理念

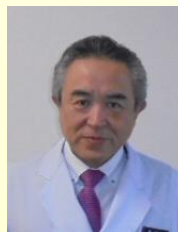
私たちは、安全で質の高い医療を提供し、患者さまに信頼される病院をめざします。

理念の実行方法

1. 私たちは、十分な説明と同意に基づき分かりやすい医療を実践します。
2. 私たちは、自己研鑽に努め、職員が一体となったチーム医療を実践します。
3. 私たちは、患者さまの意思・権利・プライバシーを尊重し、思いやりのある医療を実践します。
4. 私たちは、地域に信頼される病院を目指すとともに、職員としての誇りを持つ職場を作ります。
5. 私たちは、健全で効率的な病院経営基盤を確立し、地域の基幹病院としての使命を遂行します。

伊奈病院 新年のごあいさつ

伊奈病院 院長 松村重之



あけましておめでとうございます。今年1年の皆さまのご多幸とご健勝を心からお祈りいたします。

平成25年12月より導入しました電子カルテは、医療安全の面からも大変有用と考えられ、患者さまへのメリットも大きいのではないかと思います。導入より2年が経過し、職員も随分と電子カルテに慣れてきました。患者さまにはよりスムーズな受診をして頂けるようになってきたのではないかと考えております。

新棟建築については、今後も検討していきたいと思っておりますが、現在は建築費の高騰によりなかなか実現できない状態です。しかしながら、患者さまがご利用しやすいよう病院環境につきましては、今後も改善すべく検討を重ねていきたいと思っております。

今後とも、皆さまにはご指導、ご鞭撻のほどよろしくお願い致します。

連載「骨が強くなる話」

その3 運動について

こつしょうしょう
伊奈病院骨粗鬆症リエゾンサービス委員会

伊奈病院リハビリテーション科 主任理学療法士 鈴木 大地

転倒や骨折を予防するための運動

骨粗しょう症に運動は有効です！

転倒・骨折を予防するためには、足腰の筋力をつけて、おとろえさせないことが重要です。

おすすめの運動をいくつかご紹介しますので、ぜひご自分でも実践してみましょう！！

①姿勢良くスタスタ歩く

お腹を締めて、胸を張って、スタスタと元気に歩いてください。あしの骨の骨密度増加、持久力の向上、背筋の強化などの効果があります。自分のペースより、少し速めに歩くとより効果的です。ひざが痛い人は、あまり無理をしないでください。歩いた翌日まで痛みが残るようだと、少し無理をしすぎです。時間は無理の無い範囲で20～30分程度。



②片足立ち

転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。身体が傾かない範囲で片足を上げます。バランス能力向上による転倒予防に繋がります。左右1分ずつ、1日1～3セットを目安に行ってください。



③かかと上げ

かかとを上げて背伸びをして、ゆっくりかかとを下ろします。立って行なうのが大変な人は、座って行っても構いません。ふくらはぎの筋力を強化し、歩行の安定性向上や転倒予防に効果的です。20回程度 1日1～3セット。



④スクワット

立った姿勢から、しゃがんで、立ってを繰り返す動作です。まず、両足を肩幅よりやや広げて立ち、足先を30度程度、外側に向けます。腰をうしろに引くようにして、ひざを曲げてしゃがんでいきます。5秒で下がって、5秒で上がるペースです。ひざがつま先よりも前に出ないようにしましょう。難しい場合は机などに手をつけて行ってください。背筋やお尻、ひざ周りの筋力強化により、生活動作の安定性向上や腰やひざの負担の軽減にもなります。回数は5～10回、1日1～3セットが目安です。



⑤腕を上げる

両手を組んで背すじを伸ばすようにしながら腕を上げましょう。背筋の強化になり姿勢の改善効果があります。肩こりの予防・改善も期待できます。回数は20回程度を1日1～3セット。



適度な運動によって好循環が得られます！

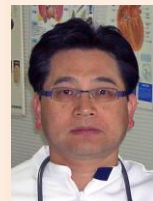


次回は、栄養についてです。

《地域医療連携にご協力頂いている先生方をご紹介します》

【内田クリニック】

院長 内田 治



内田クリニックは平成5年4月に開院し今年23年目を迎えました。

私達は、“親切・信頼・感謝・向上”をモットーに地域で最も信頼されるクリニックを目指して日々努力しております。

現在日本は高齢化社会を迎え、団塊の世代が後期高齢者となる2025年も目前に迫っており、在宅医療が地域医療の大きな課題となっております。その中で地域の病診連携が今後より一層重要な役割を担っていくと考えられます。

これまで、この地域では伊奈病院が中核病院として病診連携の大きな役割を担って頂き、大変感謝しております。これからは、一般診療はもとより在宅医療の後方支援病院としてより大きな期待を持っておりますので引き続きよろしくお願い致します。今後も伊奈病院をはじめとする当地区の医療機関と連携し、住民の皆さまが安心して暮らしていけるよう地域医療に貢献していきたいと考えております。

診療時間

	月	火	水	木	金	土	日
9時～12時	●	●	●	-	●	-	●
9時～11時	-	-	-	-	-	●	-
14時～18時	●	●	●	-	●	●	-

◇診療科目◇

内科・小児科・外科・整形外科

皮膚科・泌尿器科・肛門科

◇住 所◇

埼玉県北足立郡伊奈町内宿台5-4

TEL：048-728-9296

～伊奈病院訪問リハビリテーションのご案内～

★訪問リハビリテーションとは？★

症状の悪化や障害によって日常の生活動作や外出が困難な方に対して、専門のリハビリスタッフがご自宅まで訪問します。運動機能を高めたり、在宅生活に必要な動作練習を行って、安全に生活できるよう援助します。また、住環境設備に関する事や福祉用具に関する事、ご家族さまの介護負担を軽減するコツまでアドバイス、サポートを行います。

★サービス概要★ 要介護認定を受けている「要支援1・2」「**要介護1～5**」の方が対象となります。

★営業日★ 月曜～金曜（祝・祭日、年末年始はお休み）

★サービス提供時間★ 9時00分～17時30分

★訪問対象地区★ 伊奈町・蓮田市全域
上尾市・桶川市・白岡市の一部 その他はご相談ください。

★訪問スタッフ紹介★ 理学療法士4名 作業療法士1名 言語聴覚士1名

★お問い合わせ★



伊奈病院 指定訪問リハビリテーション事業所

埼玉県北足立郡伊奈町小室9419番地

電話：048-721-3692【代表】 FAX：048-721-9983

訪問リハビリ担当 山川 まで

近年、福島原発の影響もあり、放射線科では検査の被ばくに関して質問を受けることがあります。そこで今回は、検査で受ける被ばく線量についてお話ししていきたいと思います。

多くの人が一度は経験したことがある胸部レントゲンを一枚撮影すると、吸収線量（※）は約0.1mGyです。お腹は、約2.5mGyです。胸部（肺）は、ほとんどが空気なため非常に少ない線量になります。お腹は密度があるため少し線量が高くなります。

当院でよく撮影されているレントゲン撮影の吸収線量を表にまとめましたので、参考にしてください。

撮影部位	枚数	吸収線量（単位：mGy）
胸	1	0.1
腹	2	2.5
腰	4	10
手足	2	0.3
肩	2	3.0
膝	3	1.0
頸（首）	4	2.8

現代の医学では、被ばくする放射線の量が高いとがんになるリスクがあることは認められていますが、100mGy以下ではがんになるかどうか明確になっていません。表から分かるように、この明確でない部分がまさに検査で受ける線量になります。ただし、研究者の多くが「100mGy以下の被ばくであれば、ほとんどの人には影響がでない」という見方をしています。

そしてまた、細胞分裂が盛んな放射線の感受性が強い部分（生殖腺・水晶体など）に、高線量を当てるのは問題がありますが、四肢などでは被ばくはあまり影響がありません。検査で受ける被ばくは、ほとんど問題がないと言えるでしょう。「とにかく被ばくすると白血病や奇形などの障害が起こる」というわけではないので、検査被ばくを過度に心配する必要はありません。

※吸収線量：人体が吸収した放射線のエネルギー量のこと

伊奈病院いきいき健康講座お知らせ

『透析ってな～に？』

開催日時：平成28年2月24日 13時30分～13時50分

場 所：伊奈病院 外来待合室

内 容：透析療法の基礎知識（30分程度）

- 腎臓の働きと腎不全
- 透析の簡単な原理
- 透析は腎臓のどの部分まで肩代わりできる？

※参加申し込みは不要です。ぜひお気軽にご参加ください。



医療法人社団愛友会 伊奈病院

〒362-0806 埼玉県北足立郡伊奈町小室 9419

TEL : 048-721-3692(代)

ホームページ :

<http://www.inahp.saitama.jp>

公式 facebook ページ : <http://www.facebook.com/inahospital>

伊奈病院
携帯サイト

右記のQRコードより
アクセスしてください。

<http://www.inahp.saitama.jp/mobile/>

