

日和坂

(ひよりざか)



vol.61
2019.10

令和元年9月11日（水）第54回 高橋病院祭 開催

毎年開催している「高橋病院祭」も今年で第54回を数えています。

今回は、例年の無料健康診断や頸動脈エコー検査、リハビリスタッフによる肺年齢測定体験、正しい手洗いに関する体験コーナー、当院の管理栄養士による無料健康食品サンプル配布&相談室に加え、今年4月より新たに着任された、整形外科 齋鹿医師による特別セミナーと骨密度チェックを盛り込みました。多数の方々に足を運んでいただき、おかげさまで大盛況のなか終了いたしました。今回はそのときの様子をご紹介します。

整形外科 齋鹿医師による特別セミナー 腰痛との付き合い方 ～腰痛を気にしてよくよしない 健やかな毎日のために～



＜適度な運動・体操の必要性＞

◆急性期を除いて、多少の痛みがあっても適度な運動や体操によって腰部の筋肉に刺激を与えることが重要です。

◆痛みの程度に応じて毎日少しずつ続けることが必要です。

◆多少の腰痛とは付き合っていく気持ちも必要です。

今回講演した齋鹿医師は当院整形外科外来にて診察しております。身体が動かさづらい、首や肩に痛みがある、膝が曲がらないなどの悩みをお持ちの方は1度受診してみてもいいかもしれません。

無料健康診断

＜検査を受けられる項目＞

◆身体計測・血圧測定・一般血液検査・血糖測定・総コレステロール・貧血・中性脂肪・肝機能検査・等々

⇒総勢20名以上の方にお越しいただきました。



骨密度チェック

◆骨密度を計測する機械を使用し、同年齢の方の平均に比べ、今現在自分がどのくらいの骨密度であるかを調べることができます。

⇒定員(15名)以上の来場をいただき、盛況となりました！



頸動脈エコー検査

◆頸動脈(首の左右両側)に超音波をあて、動脈硬化が原因となる心筋梗塞や脳梗塞等の命に関わる病気を発症する危険性を推測することができます。

⇒定員(15名)いっぱいの来場をいただきました。今回受けられなかった方は次回の申し込みをぜひ！

手洗いチェッカー体験

◆特殊な光を当てることで、手の汚れを可視化させ、普段の手洗いでどれだけ洗い残しがあるのかを実際に確認していただきました。

⇒これからの季節はインフルエンザなどが流行することが予測されます。指の間や爪先、親指の付け根や手首などは、洗い残しが多く見受けられましたので、しっかり手を洗って、感染予防に努めましょう！

肺年齢測定体験



◆呼気の強さから、肺年齢を知り、同性/同年代と比較して自分の呼吸器機能がどのくらいであるかを知ることができます。

⇒肺の健康維持・病気の予防/早期発見につなげましょう！

健康食品サンプル配布&相談室

◆減塩だしや高カロリーゼリーなどの各種健康食品のサンプルを多数無料配布しました。中にはドラッグストア等で購入できるものもございますので、当院栄養管理室までお問い合わせください。

◆食事や栄養状態に関するご相談について、当院の管理栄養士からアドバイスさせていただきました。



今回も例年以上のご来場をいただきました。今後も「地域住民に愛される信頼される病院」の理念の下、より良い病院づくりに取り組んで参ります。次回以降も、皆様に喜んでいただけるような企画を用意していきたいと思っておりますので、たくさんのご来場をお待ちしております！

すこやかセミナー

「年齢に負けないカラダ作り」

理学療法士 中川 修

<現在の平均寿命>

○男性：81.25歳 ○女性：87.32歳 → 年々平均寿命は延びている傾向にあります。

聞いたことはありますか・・・？

・サルコペニア

⇒加齢や疾患により筋力や筋肉量が減少すること

・ロコモティブシンドローム

⇒運動器の障害のために移動機能が低下した状態のこと

・フレイル

⇒加齢により心身機能が低下した状態のこと

【ロコモ7つのチェック】

- ①片足立ちで靴下が履けない
- ②家の中でつまづいたり、滑ったりする
- ③階段を上がるのに手すりが必要
- ④家のやや重い仕事（掃除機駆け等）が困難
- ⑤2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難
- ⑥15分間ほど続けて歩くことが出来ない
- ⑦横断歩道を青信号で渡りきれない

→上記1つでもあてはまったらあなたはロコモ予備軍！

ロコモ予備軍から抜け出すためには・・・？

「バランス能力をつけるロコトレ「片脚立ち」

※左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。

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。

床につかない程度に、片脚を上げます。



- 姿勢をまっすぐにして行うようにしましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に両手や片手をつけて行います。

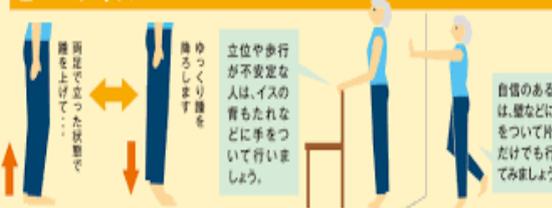
指をついただけでもできる人は、机に指先をつけて行います。

「下肢筋力をつけるロコトレ「スクワット」



※深呼吸をするペースで、5～6回繰り返します。1日3回行いましょう。

「ヒールレイズ（ふくらはぎの筋力をつけます）」



ポイント バランスを崩しそうな場合は、壁や机に手をつけて行ってください。また踵を上げすぎると転びやすくなります。

1日の回数の目安：10～20回（できる範囲で）×2～3セット

「フロントランジ（下肢の柔軟性、バランス能力、筋力をつけます）」



ポイント 上体は脚を強って、良い姿勢を維持します。大きく踏み出し過ぎて、バランスを崩さないように気をつけます。

1日の回数の目安：5～10回（できる範囲で）×2～3セット

※公益社団法人日本整形外科学会（ロコモパンフレット2015年度版）ホームページより引用

最後に

高齢の方にとっては「バランスの良い食事」、「適度な運動」、「休憩」は非常に重要な要素となります。元氣なカラダづくりは、動くことから始まります。ただ、歩くだけでもその人にとっては重要な運動になることもあります。ご自身にあった運動方法、運動量で元氣なカラダを維持しましょう！

無料送迎 デマンドバスについて

自宅と病院を繋ぐ無料送迎バス（デマンドバス）を是非ご利用してみたいかがでしょうか？
※希望される方は、事務デマンド担当までお問い合わせください！

お見舞い用無料送迎バス

デマンドバス 運行中
ご自宅まで送迎
お見舞い家族専用無料送迎

【送迎時間】 月曜～土曜（9時～16時）
※日・祝はお休み致します

【利用対象】 3階・4階（医療保険病棟）に入院の患者さま家族
予約制となります
※前日15時までにご連絡ください
※予約状況によりご希望に添えない場合があります

【予約方法】 1階受付へお越しください。
または、お近くの職員へお声かけください。
お電話でも可能です（0138-23-7221）

【その他】
○原則として患者さま1名につきご家族1名で、1日1往復のご利用とさせていただきます。
○病院⇄ご自宅までの送迎となります。
○天候・道路状況等により、多少時間が前後することがございますので、あらかじめご了承ください。

【お問い合わせ】
社会医療法人 高橋病院
〒040-8691 函館市元町22番18号
TEL:0138-23-7221
デマンドバス担当

【送迎時間】 月曜～土曜（9時～16時）
※日・祝はお休み致します

【利用対象】 3階・4階（医療保険病棟）に入院の患者さま家族
予約制となります
※前日15時までにご連絡ください
※予約状況によりご希望に添えない場合があります

【予約方法】 1階受付へお越しください。
または、お近くの職員へお声かけください。
お電話でも可能です（0138-23-7221）

【その他】
○原則として患者さま1名につきご家族1名で、1日1往復のご利用とさせていただきます。
○病院⇄ご自宅までの送迎となります。
○天候・道路状況等により、多少時間が前後することがございますので、あらかじめご了承ください。

外来用無料送迎バス

外来デマンドバス
ご自宅まで送迎
外来患者様 無料送迎

【送迎時間】 月曜日～土曜日（朝8時～昼13時）
※日・祝はお休み致します

【送迎範囲】 西部地区

【利用対象】 【外来を受診される方】
※付き添いについてはご相談ください
※外来リハビリを受けられる患者様も対象
【ご自身でバスの乗降が可能な患者様】

【利用方法】
□お迎えをご希望の方は事前予約制となります
※1階受付⑧に申込書を用意しております
※予約は前日の15時までにご連絡ください
□お帰りの際は定時に病院を出発するバスをご利用ください
※10時～13時までの30分毎に帰りのバスが出発いたします
※1階受付前ロビーに運転手がありますのでお気軽にお声をおかけください

【その他】
・病院⇄ご自宅までの送迎となります
※場所により、ご相談させていただく場合がございます。
・天候や道路状況等により、多少時間が前後することがございます
・送迎範囲は西部地区のみとなります

【お問い合わせ】
社会医療法人 高橋病院
〒040-8691 函館市元町22番18号
TEL:0138-23-7221
デマンドバス担当

送迎時間 月曜日～土曜日（朝8時～昼13時）
※日・祝はお休み致します

送迎範囲 西部地区

利用対象 【外来を受診される方】
※付き添いについてはご相談ください
※外来リハビリを受けられる患者様も対象
【ご自身でバスの乗降が可能な患者様】

利用方法
□お迎えをご希望の方は事前予約制となります
※1階受付⑧に申込書を用意しております
※予約は前日の15時までにご連絡ください
□お帰りの際は定時に病院を出発するバスをご利用ください
※10時～13時までの30分毎に帰りのバスが出発いたします
※1階受付前ロビーに運転手がありますのでお気軽にお声をおかけください

その他
・病院⇄ご自宅までの送迎となります
※場所により、ご相談させていただく場合がございます。
・天候や道路状況等により、多少時間が前後することがございます
・送迎範囲は西部地区のみとなります

【お問い合わせ】
高橋病院 事務 デマンドバス担当 まで

編集部からのお知らせ



- 令和元年9月発行予定でしたが、編集の都合により遅れました事をお詫び申し上げます。
- 次回の広報誌『日和坂』は令和元年12月発行予定です。
- 『日和坂』につきましてご不明な点などございましたらお気軽にお問い合わせ下さい。

高橋病院の基本理念

地域住民に愛される、信頼される病院

高橋病院の方針

- 一、生活を支えるリハビリテーション医療を提供いたします。
- 一、チームワークのとれた魅力ある職場をつくりまします。
- 一、思いやりとおもてなしの心をもったサービスを提供いたします。
- 一、地域に根ざした連携文化を育みます。

患者様の権

- 1 適切な医療とケアを受ける権利
- 2 人格を尊重される権利
- 3 プライバシーを尊重される権利
- 4 医療上の情報、説明を受ける権利
- 5 自己決定の権利
- 6 セカンドオピニオンを求める権利