

日和坂 (ひよりざか)



vol.64
2020.6

湯の川クリニック院長交代のお知らせ

長谷川 昭一 先生（湯の川クリニック院長）

■出身大学：新潟大学（昭和63年卒）

■専門診療科目：内科

この度、令和2年4月1日付けにて湯の川クリニック院長に就任し、内科の診療を行っております。

前院長であった白石巖医師は、これまで同様に診療を行って参ります。

引き続きクリニック一丸となって地域医療に貢献すべく、患者さま、地域の皆さまに信頼していただけるクリニックを目指して誠心誠意努力してまいりますので、一層のご指導ご鞭撻を賜りますようお願いいたします。



診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:30	長谷川 昭一 白石 巖	長谷川 昭一 阿部 一郎	長谷川 昭一 白石 巖	長谷川 昭一	白石 巖	午前のみ交代制 による診察
午後 14:00~17:00	長谷川 昭一	長谷川 昭一 阿部 一郎	休	長谷川 昭一	白石 巖	

受付時間【午前】 8:30~11:30 【午後】 13:30~16:30

【診療科目】 内科・消化器内科・循環器内科・呼吸器内科・内視鏡内科・リハビリテーション科

クリニック概要

- ・ 地域に密着した医療を目指しています。
- ・ 呼吸器・消化器・循環器・内視鏡など内科全般の診療を行います。
- ・ 風邪、インフルエンザなどの日常的な急性疾患の治療から生活習慣病などの慢性疾患まで幅広く診療します。
- ・ 各種検査を行っています。

所在地	函館市湯川町3丁目40番3号 湯川クリニックビル1F
管理者	長谷川 昭一
開設年月日	平成31年4月1日
開設者	社会医療法人 高橋病院
理事長	高橋 肇
法人開設	昭和31年1月

フレイルについて

<フレイルとは・・・>

『加齢に伴う予備能力低下のため、ストレスに対する回復力が低下した状態』のことであり、健康な状態と日常生活でサポートが必要な介護状態の中間を意味します。わかりやすく言えば「加齢により心身が老い衰えた状態」のことです。その要因は身体機能、認知機能、バランス機能、生活活動、精神面、栄養状態、周囲の環境などさまざまです。一度フレイル状態から風邪をこじらせて肺炎を発症したり、転倒して脚を骨折した場合、要介護状態になりやすいと言われています。そしてフレイルを予防するためには持病のコントロールと、運動と栄養の管理が重要と言われています。

今回は運動について簡便なトレーニングをご紹介します。なお、①よりも②の方がより運動の負荷が高くなっています。できるものから無理のない回数で行いましょう。

<腹筋>

① 10回×2～3セット



⇒下腹部を凹ませる
(※ゆっくり息を吐きながら)

② 10回×2～3セット



⇒あごを引いて頭を上げて両手を膝の方へ
(※息を止めずにゆっくり吐きながら)

<太もも前の筋肉>

① 左右各10回×2～3セット



⇒左右交互に膝伸ばし
(※足先は天井に向けて)

② 10回×2～3セット



⇒膝曲げ
(※腰を曲げすぎないように)

<ふくらはぎの筋肉>

① 10回×2～3セット



⇒いすやベッドに腰かけ、両方のかかと上げ
(※しっかり上げる)

② 10回×2～3セット



⇒両方のかかと上げ
(※いすや手すりなどにつかまりながら)



<おしり周りの筋肉>

10回×2～3セット



⇒おしり上げ
(※腰を上げすぎないように)

<ウォーキング>

1日4000歩以上



⇒うつ病やサルコペニア(筋肉減少症)、高齢者の体力低下の予防(改善)に関しては4000歩以上が良いとされています。

新型コロナウイルスに伴う対応について

○現在、新型コロナウイルスの感染予防の観点から面会制限を設けております。

・面会希望者は直接病棟のナースステーションにお声かけいただき、健康チェック表の記載をお願いしております（新型コロナウイルスの感染が疑われる症状や渡航歴、感染地域への行動歴がある場合は面会を禁止させていただきます）。

・面会は原則1日1回、面会時間は10分間とし、ご家族の面会は1家族につき2名までとさせていただきます。面会が可能な時間帯は9：00～17：00迄（土日祝含む）となっております。

・面会時はマスクの装着と手指消毒にご協力いただき、1メートルの距離を保っていただきますようお願い致します。

・面会制限に伴い、当院ではスマートフォン等を使用したリモート面会を実施しております。ご希望の方はお気軽にお問合せください。

ご迷惑をお掛け致しますが、ご協力をお願い致します。

○ 外来診療体制

	月曜		火曜		水曜		木曜		金曜		土曜
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前のみ
内科 (1)	熊坂		高橋		熊坂		熊坂		阿部		(第1週) 熊坂 (第2週) 筒井 若林 (第3週) 志田 (第4週) 筒井 齋藤 (第5週) 吉田
内科 (2)	阿部	吉田	吉田	齋藤	阿部				筒井	吉田	
内科 (3)	筒井	若林	志田	筒井	筒井	野坂	齋藤	志田	志田	若林	
整形外科 リハビリ テーション科	中央病院 派遣医 (整形のみ)		齊鹿	応相談	齊鹿	応相談	齊鹿	応相談	齊鹿		

★診療科目

内科、循環器内科、消化器内科、内視鏡内科、糖尿病・代謝内科、整形外科、呼吸器内科、リハビリテーション科、呼吸器リハビリテーション科

※整形外科・リハビリテーション科→火・水・木曜午後の外来受診についてはご相談下さい。

★診療受付時間

・午前 / 8：45～11：30（月曜の整形外科のみ9：00～11：00）

・午後 / 1：30～4：30

※外来受診は予約制となっております。

予約時連絡先：0138-23-7221

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。

患者様の権利

- 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