

めだか通信

地域連携だより
Vol.2 2021.7.1
発行：医療法人青樹会
内丸病院
☎019 (654) 5331
〒020-0015
盛岡市本町通一丁目 12-7
(発行者：地域連携室)

内科外来、さらに充実

甲状腺外来、はじめます!!

令和3年7月1日、甲状腺専門の医師を迎え、内科外来がさらに充実します。
内科、循環器内科、消化器内科とならび、内科・甲状腺外来をはじめます!!

毎週、平日木曜日の午前中、甲状腺外来を行います。7月から甲状腺の専門医、貴田岡博史先生（きたおか ひろふみ）を迎え、甲状腺疾病の診療が充実しました。

「疲れやすい」「体が痩せてきた感じがする」など、体調の変化を感じたら、内丸病院での診療をお奨め

です。甲状腺外来の他にも、月曜日は内科、火曜日は内科、循環器内科、水曜

日は循環器内科、木曜日は循環器内科、内科・甲状腺外来、そして、金曜日が内科、消化器内科と午前中の充実した外来をご利用ください。また、午後は月曜日と木曜日の外科診療を行っています。予約が必要です。ご確認ください。



当院のめだかは7月も元気

外来診療予定表

R3.7 現在

		外来担当医					
		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
内科	午前	森野豪太 横藤壽 吉直大佑 (交費で診療)	寺山茉莉	宮川朋久 (循環器内科) (第2以外)	照井克俊	梁井香	村上晶彦 (消化器内科) (第1・3) 内視鏡検査のみ
	午後		松浦剛郎 (循環器内科)	瀬川郁夫 (循環器内科) (第2)	貴田岡博史 (内科・甲状腺)	宮本勇二 (消化器内科)	
外科	午前		佐藤芳行 (訪問診療)	伊藤貞男 (訪問診療)			
	午後	秋山有史 胃ろう交換			菊地大輝		

**訪問リハビリ
はじめました**

ご自宅にリハビリテーションの専門職が訪問し、生活している環境の中で実践的なリハビリやご家族様へ具体的な介助方法・家屋改修のアドバイスなどをお伝えすることが可能です。

訪問地域：玉山地区を除く、盛岡市全域
ご利用方法：対象者…介護保険をお持ちの方
お申し込み方法：担当のケアマネジャーさんに
ご相談の上お申し込み頂いております。

元気な在宅生活を
送るための
お手伝いを致します!!

医療法人 青樹会 内丸病院 訪問リハビリテーション
連絡先：019-654-5331 担当：菊池

な。あ。(ま)

7月、日本は文月(ふづき、ふみつき)といひます。文月の由来は7月7日の七夕に詩歌を献じたり、書物を夜風に曝したりする風習があるからというのが定説。▼七夕の行事は奈良時代に中国から伝わったもので、元々日本にはないものといわれています。子供の頃から七夕に慣れ親しんでいるので日本の風習と

思っている方も多いのでは。▼織姫と彦星との天の川を挟んでの一年一回のラブロマンス。笹に短冊を結んで願いを託す。▼今年の願いは、コロナの収束が多いとか。オリンピックの安全な開催も祈願されます。▼なにによりも各々それぞれの健康が第一。あと何回、オリンピックを観れるかなあ。(ま)



今月の季語

特集

内丸病院

リハビリテーション

訪問リハビリも

ご利用できますよ～!!

スタッフは、理学療法士4名、作業療法士3名の総勢7名。20～30代（若い!）の職員で、地域リハビリテーションを担い日々奮闘しています。

地域リハビリテーションとは、障害のある方、高齢の方及びそのご家族様が、住み慣れたところで、地域の方々とともに、安全に、いきいきとした生活が送れるよう、「医療、保健、介護など生活にかか

わる機関・組織・従事者が協働してリハビリテーションを行う活動」の全てのことを言います。

通常の入院リハビリ提供はもちろんのこと、令和2年5月から、ご希望により退院後に病院スタッフがご自宅へ伺い、訪問リハビリも行っています。

入院から在宅まで、自分らしい生活ができるよう関わらせていただいております。

詳細は以下の表をご覧ください。

一般病棟リハビリ	整形外科（骨折、術後急性期など）、循環器（慢性心不全、狭心症）、呼吸器（誤嚥性肺炎など）といった複数の既往歴がある方にも、リハビリテーションを実施しています。安静臥床による心身機能低下を生じない様、早期離床に力を入れて取り組んでいます。
地域包括病床リハビリ	急性期治療を終了したのち、在宅や施設へ移行するには不安のある患者さま、または在宅療養中に緊急入院が必要な患者さまに対して、在宅復帰に向けて診療、看護、リハビリを行なうことを目的とした病床です。入院期間は60日を上限として基準で定められており、患者さまが安心して在宅生活へ復帰できるように支援する病棟です。
医療療養病棟リハビリ	急性期の治療後、状態が安定しており長期にわたって療養が必要な方に、医学的管理の下で日常生活の介護やリハビリによる機能訓練、医療などを行う病棟です。当院では、4階病棟 30 床の医療療養病棟を運営しています。医師の指示のもと患者さまリハビリを行ない、機能回復・維持に努めています。
訪問リハビリ（介護保険）	通院が困難な方などに対して、住み慣れた御自宅でリハビリテーションを提供します。生活の場でのリハビリテーションという特長を最大限に生かし、今後の在宅生活を支えたいと考えます。 - 機能維持・改善のための訓練（関節可動域訓練、筋力トレーニングなど） - 生活場面での動作練習（移動、食事、排泄、入浴など） - 動作方法や介助方法の検討および指導 - 環境整備のアドバイス（福祉用具の選択、住宅改修など） - パートナーやご家族様への精神的な支援 - 他の在宅支援スタッフとの連携 等



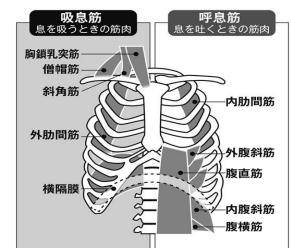
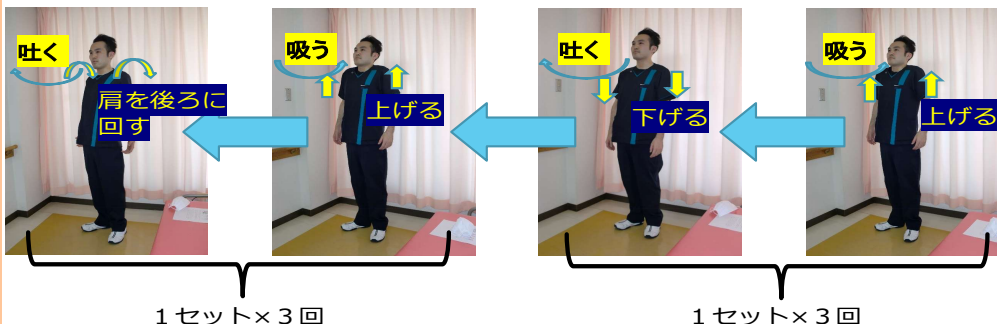
わんぽいんと リハビリ

呼吸筋ストレッチで不調改善!!

～肩こり解消、姿勢改善、心肺機能強化、メンタルケア、血圧低下とまさに一石五鳥の肺ストレッチ～

皆さんに一つ、簡単な呼吸筋ストレッチ方法をご紹介します。

- ▶ 鼻からゆっくりと息を吸って、10秒ほどかけて息を吸い、徐々に肩を上げていく。その後、ゆっくりと息を吐き、肩を下ろす。これを1セット3回行います。続けてゆっくりと息を吸いながら肩を上げ、息を吐くときに肩を後ろに回しながら下ろします。これも1セット3回を目安に行いましょう。
- ▶ 肩から首にかけての呼吸筋がぐっと伸びて、肩こりが解消されます。気遣いも料理もピカイチ、今年新人理学療法士の谷地館さんにやっていただきました!!



息を吸うときに使うのが吸息筋、息を吐くときに使うのが呼息筋で、これらがこり固まると呼吸する力が落ち、肺機能も衰えていきます。