

医療法人財団 織本病院 広報誌



月刊 織本

6

2020年6月1日 vol.310

発行 医療法人財団 織本病院
 印刷 〒204-0002
 東京都清瀬市旭が丘 1-261
 TEL 042-491-2121
 URL <https://orimoto-hp.com/>
 発行人 高木 由利



オダマキ

” Love Never Fails ” ” 愛は決して絶えることはありません ”

聖書 コリント人への手紙 第1 13章 8節

理事長 高木 由利



お隣の庭のあじさいがたくさんつぼみを付けていました。もう6月なのですね...

* * *

新型コロナウイルスで世界中の人々が恐怖や不安を抱えて日々の生活をしていると思います。当院でも、藤木院長をリーダーに感染委員会のメンバー達が日々の感染防御に対し気配りをしてきています。院内に入らっしゃる患者さんやお客様、業者の方々にも全員“発熱チェック”がなされ、受付窓口にも私の腎不全外来にもシールドが貼られ、二重三重の厳戒態勢です。

そんなある日、中華民国(台湾)キリスト教教会、台湾クリスチャン同盟、キリスト教救助協会から思わぬ恵みの支援をして頂きました。防護服一式が海を越えて当院まで運ばれ献げて下さったのです。この間に立って下さったのは、当院の患者様ご夫妻(牧師夫妻)で、織本病院の医療に貢献したいという愛に満ちた献げ物でした。主催者である中華民国キリスト教教会の王牧師は、台湾だけでなく、各国に感染対策用グローブ、ゴーグル、防護服を献品されています。そして東日本大

震災の時にもフードバンク活動をして下さったことを私は今回知りました。

この素晴らしい働きの原点は、聖書コリント人への手紙 第1 13章 8節 “愛は決して絶えることはありません” “Love Never Fails” なのです。

神様が創造されたこの美しい地球を、今この時、自分がどんな行動をとることで守れるかを考える時だと実感しています。

この日本の人々に対する大きな愛を私は心から感謝しています。



運動不足を解消し 動ける体を 手に入れよう!!



リハビリテーションセンター

作業療法士
主任 中山 亮
なかやま りょう

理学療法士
三ツ木 裕子
みつぎ ゆうこ

新型コロナウイルス感染症の流行で、家にいることが多くなっていると思います。運動不足が心配される方、またはそうでない方も、健康増進のため是非お試しください！初めは全て行わず、自分が安全にできる運動から行ってみてください。

プログラム

1 セルフチェック

以下の項目に該当する日は運動を控えてください。

- ◎ 気持ち悪い
- ◎ 熱っぽい
- ◎ めまいがする
- ◎ 下痢
- ◎ 寝不足
- ◎ 心臓がドキドキする
- ◎ だるい
- ◎ 強い痛みがある

- ④ 壁などに手をつけて片方の足を後方へ引き、アキレス腱を伸ばす。



プログラム

2 ストレッチングエクササイズ

以下の順番でストレッチを行います。左右ゆっくり10秒ずつ、力を入れず痛みのない気持ちいい範囲で伸ばします。呼吸は止めないで行いましょう。

- ① 片方の足を伸ばし、背筋を伸ばしたまま体を前に倒す。前に出した足の膝裏の筋肉を伸ばす。



- ② 片方の足首を膝に乗せて足を組み、背筋を伸ばしたまま体を前に倒す。組んだ足のお尻と太ももの横の筋肉を伸ばす。



- ③ 椅子から滑り落ちないように注意し、片方の足を後方へ上げる。後ろへ伸ばした足の股関節の前の筋肉を伸ばす。



プログラム

3 レジスタンストレーニング

以下の順番で筋力トレーニングを行います。1、2、3、・・・10と声を出して数えながら行います。

- ① 仰向けに寝て、お尻を10回上げ下げ。お尻を上げる高さは5cm。



- ② 仰向けのまま、左右10回ずつ足を上げ下げ。足を上げる高さは10cm。



- ③ 横向きになり、左右10回ずつ横に足を上げ下げ。足を上げる高さは10cm。



- ④ 椅子に座り、左右10回ずつ膝を曲げ伸ばし。つま先が真上にくるように。



プログラム

4 有酸素運動

以下の1)～3)のいずれかを選択し、無理のない範囲で運動を実施してください。

1) 家で行える **リズム体操**

負荷小

好きな曲のリズムにのって、手足を大きく動かしましょう。椅子に座っても立ってもできる体操です。
今回は皆さんご存知の「どんぐりころころ」でやってみました。1つの動作を4回ずつ行います。慣れたら8回ずつ、倍速でやってみましょう。より運動量がアップします！

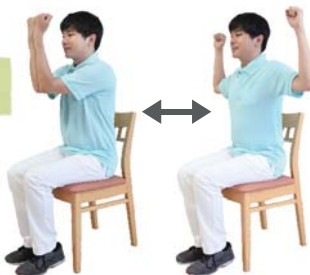
♪ **どんぐりころころ どんぶりこ**

① 腕を前後に大きく振る



♪ **お池にはまって さあ大変**

② 肘を直角にして
閉じて開くを繰り返す



♪ **どじょうが出てきて こんにちは**

③ 交互にもも上げ



♪ **ぼっちゃん一緒に 遊びましょ**

④ 足を交互に出し
手を叩いてリズムをとる



動画はこちら!



織本病院公式Instagramに「どんぐりころころのリズム体操」を動画配信しています！是非ご利用ください！

2) どこでも行える **行進体操**

負荷中

行進するように手足を大きく動かして、その場で足踏みを30秒～1分続けます。休憩を挟んで3セット。



3) 屋外での **ウォーキング**

負荷大

人との接触に注意しながら、できるだけ大股で颯爽と歩きましょう。15分～30分



プログラム

5 クールダウン

再び、プログラム②の「ストレッチングエクササイズ」を行います。

運動時の安全確保

以下の事項には特にご注意ください。

痛み・疲労：やりすぎは禁物です。

転倒：手すりなどを用いてバランスを保ちましょう。

めまい・失神：気分が優れない時は、すぐに運動を中止してください。

脱水：こまめな水分補給を。気温が高い時は外出を控え冷房を入れましょう。

ケガ：手足を動かす時、物にぶつからないよう十分な間隔を取りましょう。

運動の基本は、日常生活における身体活動量の維持です。日々の暮らしの中で便利さが多くなるほど身体活動量は無意識のうちに下がってきます。まずは生活そのものを見直し、バランスの良い食事と適切な運動、そして良質な睡眠を心掛けてください。


外来診療体制

午前受付 8:30～11:30（診療開始 9:00）／ 午後受付 13:30～16:30（診療開始 14:00）

		月	火	水	木	金	土
内科	午前	齋藤 圭子 (9:30~) 担当医	齋藤 圭子 (9:30~) 担当医	奥村 昌夫 金子 雪絵	島田 祐輔 齋藤 圭子 (9:30~) 矢島 愛治 (9:30~)	担当医	高橋 隆一 (第1,3) 担当医
	午後	担当医	担当医	金子 雪絵 (~15:00) 村瀬 忠 (月1回) 担当医	矢島 愛治	島田 祐輔	市川 健一郎 (第3除) 坂東 興 (第2,4) 村瀬 忠 (月1回)
外科	午前	藤木 達雄	藤木 達雄	担当医	担当医	担当医	藤木 達雄
	午後	担当医	担当医	担当医	担当医	藤木 達雄	担当医
呼吸器科	午前	齋藤 圭子 (9:30~)	齋藤 圭子 (9:30~)	奥村 昌夫	齋藤 圭子 (9:30~)		
	午後						
循環器科	午前				矢島 愛治 (9:30~)		高橋 隆一 (第1,3)
	午後				矢島 愛治		坂東 (第2,4)・市川 (第3除)
消化器科	午前				島田 祐輔		
	午後					島田 祐輔	
血液内科	午前						
	午後			村瀬 忠 (月1回)			村瀬 忠 (月1回)
脳神経外科	午前		小林 啓一			飯島 昌平	
	午後		小林 啓一 (~15:00)			飯島 昌平	
整形外科	午前				森友 信彦 (第1,3,5)	石井 良介	
	午後		糸川 牧夫 (第2,4,5) (15:00~)		森友 信彦 (第1,3,5)		
心臓血管外科	午前	藤木 達雄	藤木 達雄				藤木 達雄
	午後					藤木 達雄	
泌尿器科	午前						担当医
	午後		江崎 太佑				担当医 (第1)・加藤 (第2,4)
皮膚科	午前				宮田 美穂		
	午後						
内視鏡検査	午前	島田 祐輔	島田 祐輔	島田 祐輔		島田 祐輔	池田 宜昭 (第4除)
	午後				須田 浩晃 (第2,4,5)		
専門外来	腎不全外来	午前	高木 由利	高木 由利	高木 由利		
	糖尿病外来	午前			石井 主税		
		午後					佐藤 潤一
	乳腺外来	午前					杉山 迪子 (月1~2回)
	睡眠時無呼吸外来	午前	齋藤 圭子 (9:30~)	齋藤 圭子 (9:30~)		齋藤 圭子 (9:30~)	
	禁煙外来	午後		齋藤 圭子			
サラリーマン外来	午前					高木 由利 (第1)	

※ 赤字の枠は予約可能です。（腎不全外来・サラリーマン外来は完全予約制となります。）

尚、休診情報などの詳細はお電話または当院ホームページにてご確認ください。

新型コロナウイルス感染拡大に伴う腎疾患・糖尿病ゼミナール中止のお知らせ

当院では、新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の感染拡大に伴い、**予定しておりました腎疾患・糖尿病ゼミナール日程の7月まで中止とさせていただきます。**（8月は当初より開催予定はありません）

9月以降の当ゼミナールにつきましては、今後の感染状況等を考慮したうえで判断し、当院ホームページ・広報誌・院内掲示ポスター等で改めてお知らせいたします。

ご参加を予定して頂いておりました皆さまには申し訳ございませんが、ご了承くださいませようをお願いいたします。