

診療のご案内 (11月より)

		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1内科	午前	風間	風間	竹島	竹島	工藤	工藤/竹島
	午後			工藤	竹島	工藤	※
2内科	午前	竹島	高田	工藤	高田	高田	高田/ 高田(洋)
	午後	高田	高田	駒橋	工藤	高田	※
整形外科	午前			森下	宮本		及川/大島
	午後			森下	宮本		山口※
眼科	午前						堀/加島
	午後	原					※
耳鼻咽喉科	午前	小板橋	小板橋	小板橋		小板橋	小板橋※
	午後	小板橋	小板橋	小板橋		小板橋	
皮膚科	午前			大西		石川	
	午後					石川	

<午前>受付時間 8:00~11:30 診療時間 8:30~12:00 ※はお問い合わせください

<午後>受付時間 12:00~4:00 診療時間 1:30~4:30 土曜午後休診

*耳鼻科 小板橋 (旧姓 青木佐知子)

*整形外科の診療日が11月より変更になります

膝の痛みを予防するための筋力トレーニング

- ◇痛みやその他の病気で治療中の方は、医師・理学療法士等におたずねください。
あやまった方法でおこなうと、効果が得られないばかりでなく、逆に腰や足などをいためたりすることがあります。
- ◇膝の痛みの予防には主に太ももの前面の筋肉である大腿四頭筋 (だいたいしとうきん) をきたえます。太ももの前面の筋肉を意識して運動しましょう。
- ◇力を入れた後、ゆっくり元に戻します。息を止めないようにしましょう。
- ◇10~20回を1セット、1日に1~2セットを目安にしましょう。



膝下に枕かタオルを丸めた物をいれ、膝裏で枕を下に押しつけながら膝を伸ばします。同時に足首を顔の方に反らせます。(伸ばした位置で3~5秒保持してください)



片膝を立てて反対の足を伸ばしたまま上げ下ろしをします。ゆっくり行ってください。



椅子に座り、両手をお尻か太ももの横につきます。片方ずつ膝を伸ばし、足首を顔の方に反らせます。ゆっくり行ってください。

リハビリテーション科 高橋勝彦

発行 平成24年10月15日

滝野川病院 広報誌

なごみ

秋号

平成24年10月

新栄会 滝野川病院

滝野川病院附属介護老人保健施設
滝野川病院附属介護老人保健施設指定通所リハビリテーション
滝野川病院訪問看護ステーション
滝野川指定居宅介護支援事業所
滝野川ホームヘルプサービス
滝野川西地域包括支援センター
(滝野川西高齢者あんしんセンター)

〒114-0023
東京都北区滝野川2丁目32番12号

TEL 03-3910-6336(代表)
FAX 03-3910-6745

ホームページ <http://www.takinogawa-hp.com>
e-mail info@takinogawa-hp.com

滝野川病院無料健康講座

今年は残暑が一段と厳しかったですね。涼しくなった今頃に夏の疲れが出てくるようです。皆さんは、いかがでしょうか。

当院では、病気に関する知識や理解を深めていただくために「滝野川病院無料健康講座」を毎月開催しております。どうぞ、日々の健康管理にお役立てください。

7月は「熱中症と脱水症 2012」のテーマで風間院長が、予防とその対応策について講義しました。

ここ数年は屋内で熱中症にかかり重症化する方が多くなっているようです。高齢になるとのどの渇きや気温の変化に鈍感になってきます。のどが渇く前に水分と塩分を必ず摂取しましょう。手が届くところに飲み物を置いておく、水分を摂る時間を決めておくなどの工夫をするとよいようです。

また、直射日光に当たっていないからといって油断は禁物です。冷房、除湿器、扇風機など上手に利用していきましょう。



講義する風間院長



8月は当院5階の滝野川西高齢者あんしんセンターが「ゆとりある家庭での介護」をテーマに、介護保険を使って居宅で介護する方法を実演や事例を挙げて講義しました。

高齢化社会の今は介護されることも、介護することも他人事ではありません。

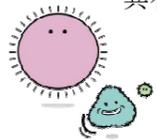
介護保険を利用するためには、区役所または高齢者あんしんセンターで申請し、要支援あるいは要介護認定を受けてください。そして、どのような居宅サービスを受けられるのか、また、受けるべきなのかケアマネジャーと相談しながら上手に介護保険を利用しましょう。

介護の状態や、ご家族の希望は人それぞれです。そのためのご相談を、高齢者あんしんセンターでお受けしています。心配事、わからないことなどを気軽にご相談ください。

9月は皮膚科の石川医師による「水虫のおはなし」でした。

発症する場所により病名が違ってきますが、足に発症すると水虫と呼ばれます。水虫は虫がつく病気ではなく、白癬菌というカビが皮膚に寄生することでおこります。かゆみや炎症があり、ひどくなると掻いた傷から細菌が侵入して痛みを伴い皮膚組織が破壊されこともあります。

予防としては毎日足をよく洗うこと、爪切り・スリッパなどを他人と共有しないことなどで足を清潔に保つことが大事です。



治療に当たっては、完治したように見えても白癬菌は潜んでいることが多いため、さらに2か月は塗り薬を続けましょう。爪の水虫には飲み薬もありますが医師の指示のもとに服用しましょう。いずれにしても根気よく治療しましょう。



滝野川西高齢者あんしんセンター職員



講義する石川医師



いつまでも、ますます長生きなさいますようにと願った一日でした。

敬老の日



9月17日(月)は、敬老の日ということで、当院栄養科よりお祝いメニューが提供されました。

お赤飯・天ぷら盛り合わせ・茶碗蒸し・秋らしい和菓子と、普段とは違ったお食事に、患者様や入所者様からは「美味しかったよ」との嬉しいお声を頂きました。



三者による合同防災訓練

9月27日(木)午後3時より、滝野川消防署三軒家出張所と馬場自治会のご協力をいただき、当院との合同防災訓練を実施しました。消防署職員3名、馬場自治会約35名、当院職員約20名、総数約60名と多数のご参加をいただきました。

訓練内容は、首都直下型地震(東京23区は震度6)の発生とともに病棟3階ナースステーションからの火災発生を想定し、安全確認・初期消火活動・負傷者及び患者様の避難誘導を行うというものでした。

災害発生後ただちに緊急対策本部を設置、全館に緊急放送ののち地震発生直後と避難完了時に各部署より被害状況の報告を行いました。

馬場自治会の皆さまには4階老健、3階病棟、1階外来の各所で患者役・救助者役として施設職員と共に建物から外階段を使用する経路で避難をしていただきました。

また、訓練終了後には三軒家出張所主任 野林様より「三者で合同訓練を行うことに意義があり、自助努力と三者の協力が大事」と講話をいただき、引き続いて消火器・消火栓の使用説明と実演、体験を行いました。

皆様のご協力に感謝申し上げますと共に今後とも一層の連携をお願い申し上げます。



これからの健康講座

11月17日(土) 13:00 内科 風間院長「インフルエンザについて」
12月15日(土) 13:00 東京都障害者総合スポーツセンター ソーシャルワーカー