

めだか

TOPIC

新年のご挨拶／自宅でできる軽運動

気を付けよう！冬の感染症／糖尿病内科 開設のご案内



院長 田幡 克也

新年のご挨拶を申し上げます。

皆様におかれましては、本年が素晴らしい一年となりますよう心よりお祈り申し上げます。2021 年は 2020 年同様、みなさんにとって新型コロナウイルス感染症は関心事の中心で、多くを考えさせられ、悩まされ、暗澹たる思いを抱かれた方も多いかと存じます。

かれこれ 2 年近くの長きにわたりこのような状況を過ごしますと、ビフォーコロナの時代に我々はどのように考えを巡らせ、行動していたのかを忘れかけています。しかしながらこのような時こそ、特に病院にとっては変化のチャンスではないかとも思います。

当院におきましても透析患者さんはもちろんのこと、地域の方々や、当院通院中のみなさん方に対してもっと貢献できるよう、よりよい変化を成し遂げるべく努力している次第です。

昨年末にはコロナのため延期となっていた病院機能評価を受審することができ、これをきっかけとし、もっともっと魅力ある病院となるよう職員一同頑張っております。

本年も病院理念である医の心を重んじ、愛し愛される病院づくりに日々尽力したいと考えておりますので、どうぞよろしく願いいたします。

自宅でできる軽運動



▶ お腹周りとお尻周りの引き締め体操 ◀



お腹周りを鍛える「腹筋」

- ① 仰向けになり両膝を立てる。膝と足をくっつける。
- ② 肩甲骨が接地面から離れるまで頭を持ち上げる。
- ③ 上げ下げ5～10回を目安にできる範囲内。一日1～2セット。

効果

- ・腹直筋筋力向上
- ・お腹周りの引き締め効果
- ・日常生活動作の安定
- ・バランス能力向上



両腕の状態により負荷を変えることができます。

- ① 両上肢を前方に伸ばす
 - ② 胸の前で組む
 - ③ 頭の後ろで組む
- ①から順に負荷が重くなります。自分に合った負荷量で実施しましょう。



おしり、太もも後ろの筋力をつける「ブリッジング」

- ① 仰向けになり両膝を立てる。膝と足をしっかり閉じる。
- ② おしりを持ち上げる。
- ③ 上げ下げ5～10回を目安にできる範囲内。
一日1～2セット。

効果

- ・大殿筋・ハムストリングスの筋力向上
- ・お尻周り、太もも周りの引き締め効果
- ・日常生活動作の安定
- ・姿勢保持能力向上



体幹、骨盤、大腿部が一直線に
近づくように持ち上げる。

新型コロナ だけじゃない

気をつけよう！冬の感染症

これからの季節、気温の低下、乾燥により、インフルエンザウイルス、ノロウイルスなどによる感染症の流行が予想されます。

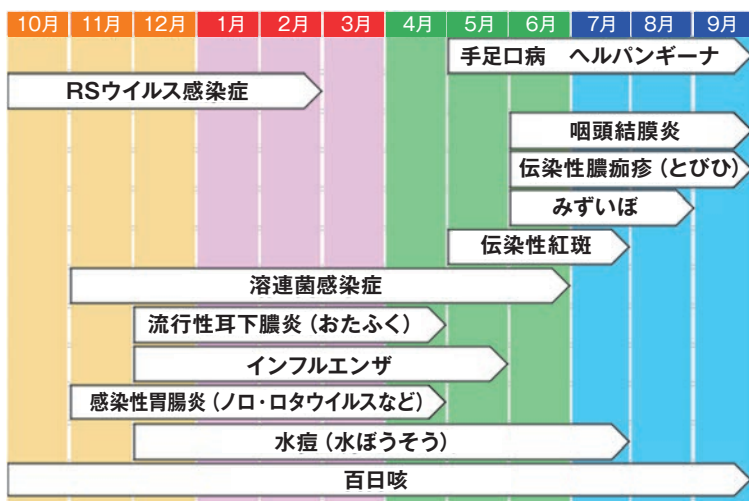
手洗い・効果的な消毒、マスク着用、咳エチケットを行うことによって、新型コロナウイルスだけでなく、他の感染症も予防してこの冬を乗り切りましょう！

効果的な消毒について

消毒は病原菌に適した消毒剤、消毒時間、濃度が大切です。

コロナ・インフルエンザウイルスには有効なアルコール剤はノロウイルスには効果が弱いの
で二度拭きするか、次亜塩素酸ナトリウム消毒剤を使いましょう。

手指消毒アルコール剤は手に付けて20～30秒程度の時間をかけて塗り広げることが必要
です。たっぷり1プッシュを指先から手首まで、まんべんなく塗り広げましょう。手指消毒剤の
アルコールは皮脂をはがしてしまいます。冬は乾燥により手荒れも気になります。適した濃度
の消毒剤を使用し、皮膚バリアを守りましょう。



くしゃみによる飛沫はマスク有の時はほとんど飛びませんが、マスクなしでは2m先まで飛んでしまいます。

マスクから鼻が出ていたら、やはり2m先まで飛んでしまうので、しっかり鼻も覆いましょう。

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など
人が集まるところでやろう



糖尿病内科 開設のご案内

2021年8月より糖尿病内科の専門医による診療を開始しました。

糖尿病は生活習慣病の1つであり、糖尿病初期は自覚症状に乏しく、治療せず放置すると様々な合併症・依存症を引き起こしてしまいます。

将来の自分のために、しっかり血糖コントロールしましょう。

気になる方は一度、専門医による診察の受診をおすすめいたします。

村上 明子 医師

出身大学

山形大学医学部卒業

専門資格

日本内科学会認定内科医

日本糖尿病学会糖尿病専門医

日本内分泌学会内分泌代謝科

専門医

診療スケジュール

	月	火	水	木	金	土
午後 (受付時間) 13:00~17:30	○	○	△	○	○	△

診療時間 14:00~

診療科目

内科・消化器内科・循環器内科・呼吸器内科・腎臓内科・糖尿病内科・人工透析内科・外科・整形外科・脳神経外科・耳鼻咽喉科・小児科・皮膚科・泌尿器科・麻酔科・リハビリテーション科

※曜日により診療科目がかわります

診療時間

受付時間 午前8:00~12:00 午後1:00~5:30

診療時間 午前9:00~12:30 午後2:00~6:00

休診日: 水曜日午後・日曜・祝日

◆法定予防接種、乳児健診、内視鏡検査は予約制となっております。

◆外来透析・夜間透析を実施しております。

当院へのアクセス



JR 宇都宮線蓮田駅西口駅前

〒349-0123 埼玉県蓮田市本町 3-17

TEL.048-764-6411 FAX.048-764-1717

ホームページ: <http://www.hasuda-issin.jp/>

蓮田一心会病院 理念

「私たちは医の心を重んじ、信頼される医療を行います」

- 【医の心】
- ・患者さんの悩み、苦しみ、痛みに共感する心
- ・患者さんに慰めの手、いたわりの手が自然に出る心
- ・患者さんに真実を伝えて、納得、同意を得られるように努める心
- ・患者さんのために尽くす心



NO SMOKING

当院は、敷地内全面禁煙
となっています。

入院中は健康維持、受動喫煙防止のため禁煙にご協力をお願いいたします。当院は近隣の禁煙運動にも積極的に協力しております。

HASUDA
ISSIN
KAI

医療法人社団 愛友会

蓮田一心会病院

HASUDA ISSIN-KAI HOSPITAL



UD
FONT

見やすいユニバーサルデザインフォントを採用しています。