



～病院と地域を繋ぐコミュニケーションペーパー～

<http://www.zenshukai.com>

発行 善衆会病院【広報委員会】 〒379-2117 群馬県前橋市二之宮町1381 TEL/027-268-3321(代表) FAX/027-268-3911(連携室) E-mail/mail@zenshukai.com

ZENSHUKAI HOSPITAL NEWS 2015年9月10日発行

皆様と共に
質の高い医療
を目指します

1. 質の高い安全な専門医療を提供するため、努力します
2. 利用する皆様の権利を尊重し、安全な医療を提供します
3. 職員が誇れる地域に根ざした病院づくりを目指します

医療用語
知ま
識め

ロコモティブシンドローム vol.5

ロコモティブシンドロームとは和名では『運動器症候群』といい、筋肉・骨・関節・軟骨・椎間板といった運動器に障害が起こることで、「立つ」「歩く」などの機能が低下している状態を指します。これが進行すると、日常生活にも支障をきたします。中面のリハビリコラムでは、自宅で行える『ロコモ予防運動』をご紹介しますので、併せてご覧ください。

猛暑も一段落し、秋の気配が漂い始めた8月29日、恒例の納涼祭を開催しました。

当日は天候が不安定な中、たくさんの方々にお越しいただきました。小さなお子さんからお年寄りの方まで、様々な世代の方にご来場いただき、会場はとても賑やか！入院患者さんも付き添いのスタッフと共に、催し物を楽しまれました。

現病院南側駐車場を会場に開催する最後の納涼祭ということもあり、これまでご出演・ご協力いただきました各団体の皆さんに感謝状を手渡しました。

プログラム最後の『二之宮音頭』では、職員他、お越しいただいた方々にも一緒に踊っていただき、二之宮町で開催する当院の納涼祭は、フィナーレを迎えました。ご参加いただきました皆様、ありがとうございました。



地域の皆様と共に
過ぎ行く夏を惜しみつつ
納涼祭を開催しました



2015 納涼祭 名場面

これまでの納涼祭をプレイバック

紙 上 写 真 展



外来担当医表

平成27年9月1日～

			月	火	水	木	金	土
整形外科	午前	一般	伊 東 石 綿	中 川 片 山	石 綿 上 野	柳 澤 上 野	恩 田 生 越	中川 石綿 (第1) 生越 上野 山口 (第2) 柳澤 石綿 面高 (第3) 生越 片山 (第4) 中川 片山 (第5)
		専門				日尾(第2・4) 【足外来】		
	午後	一般	生 越 鈴 木 (第1・3・5)	恩 田 片 山	中 川	柳 澤	石 綿	
		専門			恩 田 ※【脊椎】		恩 田 ※【脊椎】	
スポーツ整形外科	午前	一般	木 村 ※【予約制】 生 越	木 村 ※【予約制】 柳 澤	中 川 片 山	木 村 ※【予約制】 萩 原	萩 原 伊 東	柳澤 上野 (第1) 萩原 片山 (第2) 中川 上野 (第3) 萩原 石綿 (第4) 生越 柳澤 (第5)
		専門		小 林 【上肢外来】				群大医師【肩】 (第1) 高岸【肩】 (第3)
	午後	専門		※【ESWT外来】 柳澤 (第1・3・5) 萩原 (第2・4)			木 村 (第1・3)14:00-16:00 ※【統合医療】	
泌尿器科	午前	一般	真 下 富 田	篠 崎 斉 藤	岡 村 根 井	真 下 岡 村	上 原	真 下 富 田 (10:00～)
	午後	一般	岡 村	上 原	真 下 根 井	富 田	富 田	
		専門	真 下 ※【化学療法】				岡 村 ※【特殊】	
内科	午前	一般	谷田部 林	生 方 林	生 方 相 澤	谷田部 相 澤 小 川	谷田部 生 方	林 相澤 坂入(第1・3・5) 富 澤(第2・4)
		専門		依 田 【循環器】				
	午後	専門	中 島 【循環器】	依 田 【循環器】				
外科	午前	一般	福 島	遠 藤 【消化器外科】	福 島 萩 原	遠 藤	福 島 【消化器外科】	萩 原
		専門		萩 原 ※【NST】			小 櫃 【血管外科】(10:00～)	
麻酔科	午前		河 野	人 見	河 野	人 見	河 野	
皮膚科	午後				太 田 (第1・3・5)			

木村病院長の診察及び特殊外来の一部は予約制(※印)です。

午後の整形外科外来は完全予約制です。

整形外科外来の初診受付は午前11:30までです。

急な変更がございますので、お問合せください。

受付時間	午前	全診療科 8:30～12:00 (初診は、11:30まで)
	午後	泌尿器科 14:00～16:00 整形外科 15:00～17:00

医療法人 社団 善衆会
善衆会病院

〒379-2117 群馬県前橋市二之宮町1381
TEL/027-268-3321(代表)
FAX/027-268-3911(連携室)

<http://www.zenshukai.com>

自分の足で歩き続けるために…

自宅で出来るロコモ予防

『ロコモティブシンドローム』

略称として『ロコモ』と表現されることもあります。

筋肉・骨・関節・軟骨・椎間板といった運動器に障害が起こることで、「立つ」「歩く」などの機能が低下している状態を指します。

進行すると日常生活にも支障をきたし、介護が必要になるリスクが高くなります。これを回避し、いつまでも自分の足で歩き続け、健康寿命を延ばしていくために自宅で出来る運動をご紹介します。無理をせず、自分のペースで行いましょう。

第36回



リハビリテーションの現場から

1.片脚立ち練習

(右足立ち1分、左足立ち1分。1日3回)



机や椅子などに軽く手をつき、片足を5cmほど上げましょう。片足ずつ交互に行ってください。

2.スクワット (5～6回を1日3回)

①肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。
②膝がつま先より前に出ないように注意し、お尻を後ろに引くように体を沈めます。

3.膝伸ばし (膝を伸ばして5秒保つ。10回を1日3回)



椅子に腰掛け、膝の間にボールやクッションなどを挟みます。



(横から見た写真) 膝を伸ばします。5秒数えたらゆっくりおろします。

4.かかと上げ (10～20回を1日3回)



机や椅子の背もたれに手をつき、両足で立ちます。



かかとを上げて、ゆっくり下ろしましょう。自信のある方は、壁などに手をついて片足だけで行ってみましょう。

5.足上げ (足を上げて5秒保つ。10回を1日3回)



仰向けになり片膝を立てます。



反対の足は膝をまっすぐに伸ばした状態で10cm程度持ち上げましょう。

地域医療連携施設のご案内

内科・肝臓内科・消化器内科 町田内科クリニック

Vol.4 善衆会病院では、近隣の先生方、施設と連携して地域密着の医療に取り組んでいます。



Q どのような症状の方が多く来院されますか？

当院は、高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病の患者さんを中心に、発熱や風邪症状の方などが多く来院されます。

Q 診療方針を教えてください

地域の患者さんが気軽に受診し、また健康に関する相談なども気軽にできるような親しみやすい診療や、病気や治療に関してできるだけ分かりやすく説明することを心がけるようにしています。

また前橋市の健診事業や各種検診などを実施し、

Q 施設の特徴を教えてください

早期発見や予防に力を入れています。開院当初より電子カルテを導入し、診療から会計までスムーズに行えます。デジタルX線撮影、胃カメラ、超音波検査、血圧脈波検査などの検査機器を備え、特に胃カメラは最新のレーザー内視鏡システムを導入し、より高画質な画質で診断できるようになりました。もちろん経鼻内視鏡で苦痛も少なく検査を受けていただくことができます。

Q 読者へのメッセージをお願いします

当院は地域の患者さんのかかりつけ医であり、また必要に応じて専門医への紹介や大きな病院での精密検査依頼などを行うことがありましたら、お気軽にご来院下さい。

私が医師を志した理由



子供の頃、近所にかかりつけの開業医の先生がいました。整形外科の先生でしたが、風邪をひいたときなどでも、何でも診てくれる気さくな先生でした。その先生に憧れたのがきっかけで、医師を目指しました。

院長／町田 崇

+ 病院案内

内科・肝臓内科・消化器内科

町田内科クリニック

院長／町田 崇

☎ 027-280-2800 前橋市茂木町5-5

	月	火	水	木	金	土	受付時間
午前	○	○	×	○	○	○	午前/9:00～12:30
午後	○	○	×	○	○	○	午後/15:00～18:30

休診日：水曜・日曜・祝日

