

外来担当医表

平成28年7月1日現在

			月	火	水	木	金	土
スポーツ整形外科	午前	一般	木村 予約制 生越 中川	木村 予約制	萩原 塩澤 樋口	木村 予約制 柳澤 高橋	生越 鈴木浩	柳澤 塩澤 (第1週) 萩原 大森 (第2週) 中川 鈴木浩 (第3週) 萩原 高橋 (第4週) 中川 大森 (第5週)
		専門		【足】 長谷川 【肘・肩】 小林 (11:00迄) 【肩】 山本 (11:00迄)				
	午後	専門		【ESWT】 予約制 柳澤 (第1・3・5週) 萩原 (第2・4週)				
整形外科	午前	一般	恩田 佐藤 鈴木浩 (11:00迄)	柳澤 中川 大森	佐藤 鈴木浩 大森	萩原 塩澤	恩田 高橋	中川 鈴木浩 石綿 (第1週) 生越 高橋 山口 (第2週) 柳澤 塩澤 (第3週) 生越 大森 鈴木浩 (第4週) 高橋 塩澤 (第5週)
		専門		【背椎】 予約制 飯塚 (第1週)				
	午後	一般	生越 鈴木啓 (第1・3・5週)	高橋	中川	萩原 (第1・3・5週) 柳澤 (第2・4週)	塩澤	
		専門	【股関節】 予約制 佐藤		【背椎】 予約制 恩田		【背椎】 予約制 恩田	
泌尿器科	午前	一般	真下 富田	斉藤	岡村 金山	真下 岡村	上原	真下 富田 (10:00～)
		一般	岡村	上原	真下 金山	富田	富田	
	午後	専門	【化学療法】 予約制 真下				【特殊】 予約制 岡村	
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週) 富澤 (第2・4週)
		専門		【循環器】 依田				
	午後	一般	【循環器】 中島	【循環器】 依田				
外科	午前	一般	福島 橋本	遠藤 渡辺	福島 橋本	遠藤 萩原		萩原
		専門					【消化器外科】 福島 【血管外科】 予約制 小櫃 (10:00～)	
麻酔科	午前	一般	岩田	河野	岩田	人見	河野	
皮膚科	午後	一般			太田 (第1・3・5週)			

※ 木村病院長の診察および特殊外来の一部は予約制です。
※ 整形外科の午後外来は完全予約制で初診患者さんは午前のみの診察です。

受付時間	午前	午後
	全診療科 8:30～12:00 (※初診は11:30まで)	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

〒379-2115 群馬県前橋市寛井町54番地1
TEL 027-261-5410(代) FAX 027-261-5450
<http://www.zenshukai.com>

善衆会病院広報誌「きずな」

絆

広報誌名「絆」の由来

当院と地域住民の方、
当院と近隣医療機関との橋渡しに
なるようにとこの名前がつけました。

Vol. 54
2016.10.10



PHOTO

御社名「古峰神社」

今を去る1300余年の昔、古峰ヶ原は日光を開かれた勝道上人僧の修行の場所となりました。別名「天狗の社」とも呼ばれて、お面・人形・が掲げられております。秋には、境内の紅葉が見事で参拝客で賑わいます。

【撮影者】城南写真クラブ 小林にさん

ロコモティブシンドロームを予防しよう

NEWS

城南地区文化祭に当院がブース出展します
健康講座のお知らせ

ロコモティブシンドロームを予防しよう

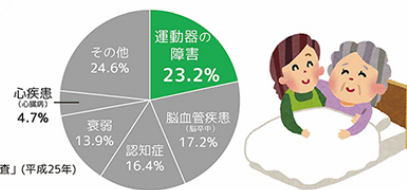
ロコモってなあに？

ロコモティブシンドローム（運動器症候群）とは、骨、関節、筋肉などの運動器の動きが衰え、暮らしの中での自立度が低下し、立てない・歩けない状態になり、寝たきりになる可能性が高くなり、要介護になっていたり、要介護になる危険の高い状態です。

介護が必要となった主な要因

脳血管疾患よりも運動器の障害による要介護状態が高く、全体の割合でも一番高い原因です。自立した生活を少しでも長く送るためにも、ロコモ予防はとても重要であることがわかります。

参考資料：厚生労働省「国民生活基礎調査」（平成25年）



7つのロコモチェック ~日頃の生活の中でこんなことありませんか？~ 一つでも当てはまる場合はロコモの可能性がります。



ロコトレ

ロコモーショントレーニング

骨と筋肉を鍛えて、ロコモを防ぐための運動です。無理しないで自分のペースで続けましょう。

開眼片脚立ち 左右1分間ずつ、1日3回行う。



- 片脚立ちは両脚立ちに比べて2.75倍の負荷がかかる
- 1分間、片脚立ち訓練は、約53分間歩行に相当

年齢層別基準値と転倒注意数値

	65~ 69歳	70~ 74歳	75~ 79歳	80歳~ 以上
基準値	40秒	30秒	20秒	10秒
転倒注意	20秒以下	15秒以下	10秒以下	5秒以下

年齢層別に、基準値と転倒注意が必要な数値は上の表の通りです。7つのロコモチェックで1つ以上当てはまった人も当てはまらなかった人も毎日少しの運動で良いので、「開眼片脚立ち」のようなロコトレを行い、ロコモにならないように予防しましょう。

11月6日(日)の城南地区文化祭に 当院がブース出展します

11月6日、昨年に引き続き、城南地区文化祭へ当院がブース出展します。今年も骨折発生リスク計算機を用いて、今後10年以内の骨折発生のリスクをお調べします。

【当院の出展情報】
日時：11月6日(日) 10:00~15:00
会場：前橋市城南公民館



お知らせ
NEWS
HOSPITAL

11月に健康講座を開催します

去年までスマーク伊勢崎で開催していた「らくらく健康講座」が二之宮町にある当院の旧病院にて開催されます。当院の理学療法士と簡単なストレッチや運動を実践しましょう。どちらの講座も全3回の連続講座です。また、健康講座は各公民館で開催されます。

らくらく健康講座

テーマ：健康的なダイエット

体をしっかりと動かす講座です！

日時：2016.11/7(月)・14(月)・21(月)
14:00~15:00 【全3回】

会場：善衆会病院 旧病院 透析待合室
(前橋市二之宮町1381)

講師：善衆会病院 理学療法士
北川真司・金井翔太

定員：30名 参加費：無料

テーマ：腰を中心とした運動

(ストレッチ編/筋トレ編/全身運動編)

日時：2016.11/24(木)・12/1(木)・8(木)
10:30~11:30 【全3回】

会場：善衆会病院 旧病院 透析待合室
(前橋市二之宮町1381)

講師：善衆会病院 理学療法士
岸野勇平・野村悟

定員：30名 参加費：無料

健康講座

テーマ：健診結果の見方

日時：2016.11/25(金) 14:00~15:00

会場：城南公民館 2階 第2会議室・視聴覚室

講師：善衆会病院 臨床検査技師

定員：30名 参加費：無料

テーマ：「膝体操」で元気に生活

日時：2016.11/29(火) 14:00~15:30

会場：桂萱公民館 ホール

講師：善衆会病院
理事長・病院長 整形外科医 木村雅史医師
理学療法士

定員：70名 参加費：無料

お申込み先 >>>

善衆会病院 企画広報課

TEL 027-261-5410

(受付時間：月~金 9:00~17:00)



ガスパックス群馬主催
健康づくり教室
【全4回講座】

60歳以上の健康な方を対象

参加費 無料

2016.11/2(水)・9(水)・16(水)・22(火) 14:00~15:30

みどり市民体育館 【全4回】

「桐生大学グリーンアリーナ」

詳細は、みどりの市の広報誌やホームページをご覧ください。