

妙高病院便り vol.22



発行日：平成30年2月16日
発行元：新潟県立妙高病院
住 所：妙高市大字田口147-1
TEL：0255-86-2003

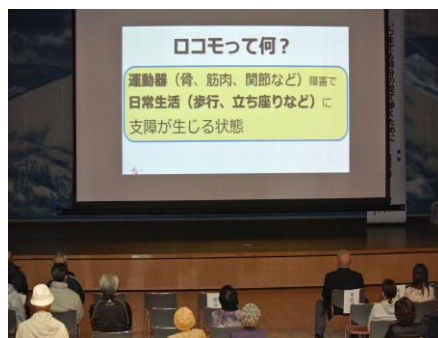
妙高病院講演会

「いつまでも自分の足で歩くために

～ロコモティブシンドロームの予防～」

を開催しました

去る2017年11月18日(土)、妙高高原メッセにて病院講演会を開催しました。当日は、冷たい雨が降る中、100名近くと大勢の方々にご来場いただきました。今年のテーマは「ロコモティブシンドローム」、略して”ロコモ“。ロコモとは運動器の障害による移動機能の低下を言います。講演では当院福原医師によるロコモの解説や、リハビリ技師、管理栄養士による日常生活での予防のコツなどが紹介されました。また、妙高市健康保険課からは市の取り組みについてお話いただきました。寸劇やクイズなどを交えてあっという間の2時間。ご来場くださった皆さん、「楽しかった」「わかりやすかった」などたくさんのお言葉、ありがとうございました。来年も乞うご期待！



～ロコモーションチェックしてみよう～

7つのロコチェック

ロコチェックはロコモーションチェックの略です。
運動器や介護予防に関する研究の
進歩にあわせ、今後、項目が変更されることがあります。

1



2



3



4



5



6



7



①～⑦のうちひとつも当てはまれば、ロコモである心配があります。



ロコモパンフレット 2010年度版より

～ロコモ予防をしましょう～

立ちすわり運動



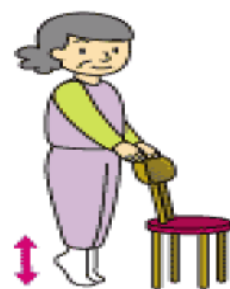
安全のため、つかまって行ないましょう。
息をとめずに、ゆっくりと。
足の裏に体重がかかるのを意識しましょう。5～6回を1日3セットくらい。

片足立ち



安全のため、つかまって行ないましょう。
左右1分間ずつ、1日3セットくらい。

つま先立ち



安全のため、つかまって行ないましょう。
10～20回を1日2～3セットくらい。

妙高病院ボランティアを募集しています！

- 病院ボランティアとは
病院内で医師・看護師・その他職員と協力して、無報酬で、病院を利用する方々に対しサービスを提供する人のことです。
- 活動する日
平日の午前8時30分から午後4時までの間で、都合の良い時間帯。
1回の活動時間は概ね2時間以上。
- 活動内容
 - 患者様の案内（各診療科などへ）
 - 車椅子利用者への介助、誘導
 - タクシー手配の手伝い
 - 患者様との交流で、歌、踊り、折り紙などの特技の披露
- 問い合わせ・申し込み
妙高病院 事務長、看護部長まで（電話：86-2003）



クリスマスイベントを開催しました

接遇委員会では、12月20日（水）に入院患者様を対象としたクリスマスイベントを開催しました。

午前中はじょんのび広場で患者様と一緒にクリスマスソングを歌い、午後は各病室を訪問して、丹精込めて手織りした特製折り紙リーフをお配りし、ささやかではありますがクリスマスの雰囲気をお楽しみいただきました。

午後の訪室の際は、クリスマスソングCDをBGMとしてサンタクロースとトナカイに扮した職員に対し、笑顔を見せてくれる患者様もいらっしゃいました。





外来診療のご案内

新潟県立妙高病院 外来診療のご案内

H29.12.5～

電話：0255-86-2003

| 診療科 | | 曜日 | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 受付時間 | 診療時間 | 摘要 |
|-------|--------|----|-------------------|------------|------------|-------------------|------------|---------|-----------------------------|--|
| 内科 | 1 診 | 午前 | 佐藤 | | | 佐藤 | | 11:30まで | 9:00~12:00 | 主に 予約診療担当 |
| | | 午後 | 岸本(3診) 10:00から | 坂田 | 岸本 | 田中(3診) 10:00から | 佐藤 | 15:30まで | 13:30~17:00 | 主に 予約診療担当 |
| | 2 診 | 午前 | 岸本 | | | 岸本 | 佐藤 | 11:30まで | 9:00~12:00 | 新患・予約 健診担当 |
| | | 午後 | 坂田 | 田中 | 田中 | 岸本 | 坂田 | 15:30まで | 13:30~17:00 | 主に 予約診療担当 |
| 神経内科 | | | | 中央病院 田部 | | | | 15:00まで | 14:00~15:30 | |
| 小児科 | | | 中央病院 須田 | 中央病院 丸山 | 中央病院 医師 | 中央病院 医師 | 中央病院 医師 | 11:30まで | 9:00~12:00 (13:30~15:00) | 午後を受診希望 の場合は、事前に ご連絡ください |
| 整形外科 | | | 中央医師/福原 | 東條 | 東條 | 中央病院 大塚 | 中央医師/福原 | 11:30まで | 10:00~12:00 | |
| 眼科 | | | | | | 石川 | | 14:30まで | 14:00~15:00 | |
| 泌尿器科 | | | | | 中央病院 医師 | | | 14:30まで | 14:00~15:00 | 担当 医師 片水 安中 桐澤 藤山 山藤 屋川 |
| 耳鼻咽喉科 | | | | 中央病院 医師 | | | | 14:30まで | 14:00~15:00 | 担当 医師 佐土 廣 |
| 皮膚科 | | | | 石田 | | | | 10:30まで | 9:00~11:00 | |

注意：都合により診療時間・担当医師など変更になる場合があります。

12月1日現在

診療のご案内及び休診情報は、妙高病院ホームページ〔アドレス<http://www.myokou-hsp.gr.jp>〕でもご覧いただけますので、ご利用ください。

面会のご案内

入院患者面会時間は下記のとおりです。

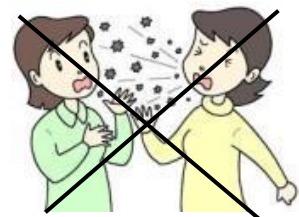
- ① 午前 11時～午後1時
- ② 午後 3時～午後8時



面会制限

下記の方は入院患者への面会をお断りしています。

- 発熱・咳などの症状がある人
- 学校・学級閉鎖措置中の学童
- 家族にインフルエンザ罹患者がいる人



差入制限

入院患者への食べ物の差し入れをお断りしています。

