



【基本方針】生命を尊重し、地域の人々に安心・信頼される医療を提供します

【運営方針】1. 安心・安全な医療を提供します

2. 病病連携・病診連携を通して地域医療に貢献します

3. 専門的な知識と技術、倫理観を備えた職員を育成します

4. 職員は互いに尊重・補完しあい、協働し良質な医療を提供します

## 家庭でできる運動～立って行う運動～

リハビリテーション科 運動療法主任 中村 茂祐

7月10日(金) 現在、岩手県では未だ新型コロナウイルスの罹患者は確認されていませんが、報道では緊急事態宣言解除後の感染者数の増加が伝えられ、第2波・第3波の襲来が強く懸念されています。

内閣府では新しい生活様式として、「できるだけオンライン」「感染流行地への外出は避ける」「買い物は少人数で」等を挙げており、多くの方が引き続き外出を控える等の取り組みを継続されているのではないのでしょうか。

今回も自宅でできる簡単な運動として、立って行う運動をご紹介します。

### ①立ち座り

目的: 足の筋力を強化します

回数: 10~20回

方法: 机や椅子に手をついたまま、立ち上がりまします



### ②立った状態でもも上げ

目的: 股関節周囲の筋力を強化します

回数: 10~20回

方法: 立った状態でゆっくりと片方の太ももを上げ、ゆっくり下ろします(反対の足も同様に行います)



### ③立った状態でかかと上げ

目的: 足首の周囲の筋力を強化します

回数: 10回~20回

方法: 机等につかまり、ゆっくりとかかとを上げ、ゆっくり下ろします(膝が曲がらないようにしましょう)



### ④立った状態で足の横上げ

目的: 股関節の横の筋力を強化します

回数: 10~20回

方法: 机等につかまり、ゆっくりと片方の足を横に上げ、ゆっくり下ろします(つま先が外を向かないようにしましょう)



### ⑤片足立ち

目的: バランスを強化します

回数: 5回

方法: 机等につかまり、片足を上げ、10秒保ちます。



### ⑥前後へのステップ

目的: バランスを強化します

回数: 5回

方法: 立った状態から、片足を大きく前へ1歩踏み出し、戻す(反対の足も同様に行います)



### ⑦左右へのステップ

目的: バランスを強化します

回数: 5回

方法: 立った状態から、片足を大きく外側へ1歩踏み出し、戻す(反対の足も同様に行います)



無理のない範囲で運動を行い、  
新型コロナウイルスに負けない強い心でこの困難な時期を  
乗り越えていきましょう。

職員募集中 ・看護助手(非常勤)

問い合わせ先 ; 管理課 佐藤 電話 ; 019-647-2195 e-mail ; 109-kanri@mail.hosp.go.jp

盛岡医療センターホームページ <https://morioka.hosp.go.jp/>

# 7月の行事食

主任栄養士 菊地 美和子

7月7日(火)は七夕でした。七夕をイメージした星形の人参や旬のオクラ、赤・茶・白の3食のそうめんを使用した七夕そうめん、太巻き寿司、えびの芋しんじょ、七夕ゼリーにメッセージカードを添えて提供し、患者さまからも好評をいただきました。当院の行事食は月に2回の頻度で、季節や地域の行事(チャグチャグ馬コやさん祭り等)に合ったメニューを提供しています。

患者さんにとって食事は入院中の楽しみのひとつであり、アンケートなどを通して患者さんのご要望を取り入れつつ、調理師と共に試行錯誤しながら味はもちろんのこと、目でも楽しんで満足していただける食事をこれからも提供していきたいと思っております。



七夕御膳



メッセージカード

# 検温モニターの設置

企画課長 遊佐 宗範

新型コロナウイルス感染症対策の一つとして、盛岡医療センターでは来院される皆様にマスクの着用と体温の測定をお願いしています。入口に設置している検温測定器(検温モニター)の画面へ顔を近づけると約0.5秒で体温とマスク着用の有無を判定し、結果を音声でご案内します。

測定の結果37.5℃以上の発熱が認められる方については、職員の指示・誘導に従っていただいています。

来院される際にはどうか感染防止対策へのご理解とご協力をお願いします。



体温測定器



測定中

# 国立病院機構盛岡医療センター 診療担当医一覧表

令和2年7月1日現在

●受付時間 8:30~11:00(急患については随時対応)  
 ※電話による予約受付時間:13:00~17:00 専用電話:019-645-4564  
 診察ご希望の方は、下記の曜日、時間等をご確認の上、ご予約下さい。

診療科目	新・再別	月	火	水	木	金	
呼吸器内科 / 一般内科	午前	新患	高原政利	木村啓二	梁井香	山田博之	☆東北大学 呼吸器内科医師
			菊池喜博		菊池喜博		
	再来	山田博之	—	—	山田博之	—	
		菊池喜博	木村啓二	菊池喜博	木村啓二	—	
午後 1時30分 ~ 3時30分	新患・再来	木村啓二	山田博之	木村啓二	山田博之	菊池喜博 (木村・千葉)	
循環器内科	午前	新患・再来	—	(13:00~) ☆田巻健治	—	☆東北大学循環器 内科医師	
内科 (糖尿病内科)	午前	新患・再来	—	☆岩手医科大学 糖 尿病・代謝内科 医師	—	—	
消化器内科	午前~ 午後3時	新患・再来	☆工藤典重	☆穴倉かおり	—	☆仙台医療センター 医師	
リウマチ科 (内科)	午前	新患・再来	千葉実行	千葉実行	千葉実行	—	千葉実行 (最終週は休診)

※呼吸器内科・一般内科の午後外来は、新患・再来・予約外の急患について午後1時30分~3時30分の時間で診療を行います。

診療科目	新・再別	月	火	水	木	金	
整形外科・ リウマチ科 (整形外科)	午前	新患・再来	大山素彦	大山素彦	—	【脊椎外来】 大山素彦 (紹介予約制)  午前9時~11時	—
			本田 剛久	本田剛久 (第1・3・4・5週)	本田剛久		本田剛久 (第1・2・3・5週)
			—	—	—		☆佐藤研友
			☆小山田喜敬 (第2週)	—	—		☆大竹高行
	午後	新患・再来	—	—	—	☆小山田喜敬 (第2週) ☆佐藤研友	

診療科目	新・再別	月	火	水	木	金	
小児科 (消化器・アレルギー)	午前	新患・再来	佐々木美香	佐々木朋子	佐々木美香	—	—
			佐々木美香	佐々木朋子	佐々木美香	—	—
	午後	新患・再来	佐々木朋子		佐々木美香	—	—

※小児科は消化器・アレルギー等の専門外来になります。

診療科目	新・再別	月	火	水	木	金
リハビリ テーション科	午前	再来	—	☆山口一彦 (第4週)	—	☆山口一彦 (第4週)

「☆」は、非常勤の先生です。