



【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～座って行う運動～

リハビリテーション科 運動療法主任/中村 茂祐

岩手県は5月14日に緊急事態宣言解除となり、6月1日には越県自粛解除となる等、徐々に皆さんの生活も幅が広がってきていると思います。しかし、三密を避けること、不要不急の外出は控える等、新たな生活様式による生活を続けている方も多いと思います。

今回も、自宅でできる簡単な運動として、座って行う運動をご紹介します。

### ① 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: 椅子に座った状態から太ももを上げて、上げたところで5秒間保ちます(体が後ろに傾かないように注意)

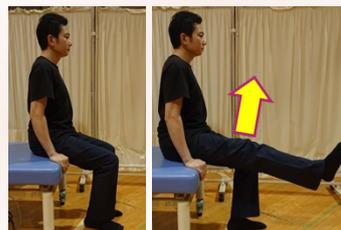


### ② 膝伸ばし

目的: 太ももの筋力を強化します

回数: 10~20回

方法: 椅子に座った状態から膝を伸ばし、伸びたところで5秒間保ちます(体が後ろに傾かないように注意)



### ③ つま先の上げ下げ

目的: 足首の周囲の筋力を強化します

回数: 10~20回

方法: 椅子等に座って、つま先を上げ下げします



### ④ かかとの上げ下げ

目的: 足首の周囲の筋力を強化します

回数: 10~20回

方法: 椅子等に座って、かかとを上げ下げします



今回は、以上になります。無理のない範囲で運動を行っていきましょう。次回は、立って行う運動をご紹介します。

## グリーンライトアップ

企画課長 遊佐 宗範

5月12日は「筋痛性脳脊髄炎/慢性疲労症候群」(ME/CFS)世界啓発デーです。当センターでは、水城まさみ医師が「化学物質過敏症(CS)」専門外来を開設しており、2015年から「化学物質過敏症」(CS)についての啓発活動として、シンボルカラーであるグリーンで病院建物と正面玄関にある看板塔をライトアップしています。

今年は5月12日(火)~5月18日(月)にライトアップを行いました。



# (株) 伊藤園さんからティーパックのご支援をいただきました。

企画課長 遊佐 宗範

6月1日(月)に(株)伊藤園さんから当センターで働く職員にティーパックをいただきました。

(株)伊藤園さんでは緊急事態宣言の発出や外出自粛の環境が続く中にあっても、業務を継続して行く医療従事者に、「お茶とともに少しでもほっとできるひと時」を過ごしてほしいとの気持ちで全国で支援を行っているとのこと。

暖かい心遣いをいただき、職員一同、感謝申し上げます。



## 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6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	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	—	☆水城まさみ	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	高原政利	☆古和田浩子	梁井香	—	—
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	—	—
化学物質過敏症 環境アレルギー	午後	再来	—	—	—	☆水城まさみ
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
			—	—	—		☆大竹高行
	☆小山田喜敬 (第2週)	—	—	☆小山田喜敬 (第2週)			
午後	新患・再来	—	—	—	—	☆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	—	—
	午後	新患・再来	佐々木美香	佐々木朋子	佐々木美香	—	—
佐々木朋子							

※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	新患・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。