



【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～寝て行う運動～

リハビリテーション科 運動療法主任 中村 茂祐

現在、多くの方が新型コロナウイルス対策として不要不急の外出自粛をされているかと思いますが、仕方のないこととはいえ、自宅で過ごす時間が増えることで、運動不足になりやすく、体力・筋力の低下につながりかねないことも事実です。そこで、「家庭でできる運動」と題し、今回より「寝て行う運動」、「座って行う運動」、「立って行う運動」と3回にわたって自宅でできる簡単な運動をご紹介します。

まずは、運動を行って頂く前に覚えて欲しい注意点についてお伝えします。

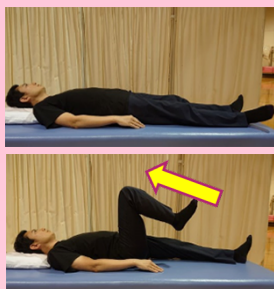
体操は、毎日続けることが重要です。

- 目安は、1日に1～2回 ● 体操中は、息を止めずに行いましょう ● 回数を声に出して数えながら行いましょう
- 寝るのがつらい方は、座って行う体操をしましょう（できるところ、できる範囲で運動を）
- 転倒の危険がある方は、家族と一緒にいきましょう ● 運動習慣のなかった方は最初から無理ないようにしましょう
- 体調がすぐれない時は休みましょう

それでは、今回は第1回目として「寝て行う運動」をご紹介します。

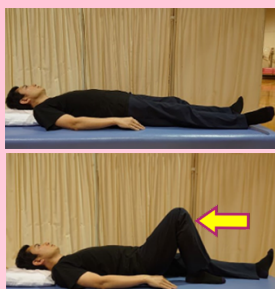
①股関節の曲げ伸ばし

目的: 股関節と膝関節の動きを良くします 回数: 10～20回
方法: 仰向けの状態から膝を胸につけるように、股関節の曲げ伸ばしをします



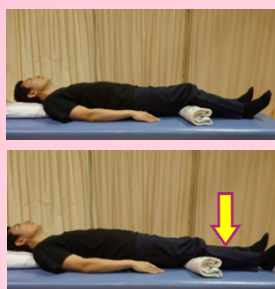
②膝関節の曲げ伸ばし

目的: 膝関節と股関節の動きを良くします 回数: 10～20回
方法: 仰向けの状態から膝の曲げ伸ばしをします



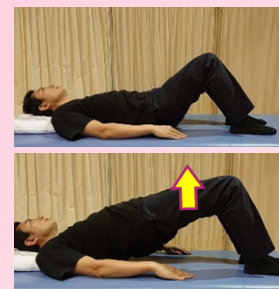
③タオルつぶし

目的: 太ももの筋力を強化します 回数: 10回
方法: 仰向けの状態で膝下にタオルを入れ、太ももに力を入れて5秒程度タオルを押しつけます



④おしり上げ

目的: 背中・おしり・太ももの筋力を強化します 回数: 10～20回
方法: 仰向けの状態で両膝を立て、おしりを上に上げます。上げたところで5秒保ってから下ろします



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、座って行う運動をご紹介します。

盛岡医療センターさくら便り

管理課長 村本 充

今年新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、県内の様々なイベントが中止され当院でも毎年地域の皆様にご好評をいただいていた、「青山さくらまつり」が残念ながら中止となりました。

当院の桜は4月中頃から開花し4月末まで訪れる皆様や近隣の皆様にお楽しみいただけたことと思います。

来年は満開の桜の下で皆様に例年どおりの「青山さくらまつり」を楽しんでいただけることを願っております。



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5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	—	☆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	—	—	
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	—	—	
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。

掲 示 版

○職員募集中

- ・医師(常勤・非常勤)
- ・看護師(常勤) ※令和3年度看護職員採用試験を6月20日、8月1日に予定しています。
- ・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/>