



特集

自宅でできる筋力アップ運動

- 栄養科通信「夏バテ予防レシピ」
- 新任ドクター紹介
- 熱中症に気を付けて
- Oh!miya topics ほか

2021 
第23号
夏号 

社会福祉法人 済生会支部 茨城県済生会
常陸大宮済生会病院 

自宅でも簡単にできる

現在、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、外出を自粛している状況で運動をする機会が少なくなっていますか？

運動をする機会が減ると、体力や筋力の低下を起こすことも考えられます。そこで今回は、ご自宅でもできる筋力アップの簡単な運動を紹介しますので、ぜひ毎日取り組んでみてください。

1. 片足立ち



片足立ちを左右 30 秒～1 分程度行います。片足立ちは、バランスを取るための筋力を鍛え転倒の予防にも繋がっていきます。

*バランスが取りにくい時は、椅子の背や壁に手を添えて行うとよいでしょう。



2. スクワット

(1)



(2)



(3)



- (1) 両足を肩幅よりも少し広めに開いて立ちます。
- (2) 状態をまっすぐにしたまま、ゆっくりと膝を曲げて腰を落とします。体が前傾しないように注意してください。
- (3) 腰を落とした状態からゆっくりと膝を伸ばし、元の姿勢に戻ります。

*回数は、ご自分の筋力に合わせて 10 回～30 回程度を目安に行ってください。ゆっくりと行うことにより効果がアップします。

膝に痛みがある方は、ひざを深く曲げずに痛みの出ない範囲で行ってください。

筋力アップ運動



3. つま先立ち

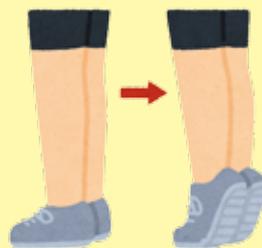
(1)



(2)



*この時、膝はしっかりと伸ばしたまま行ってください。
また、出来るだけかかとを高く上げることで効果もアップします。



(1) 軽く両足を開き、立ちます。

(2) つま先を軸にして、ゆっくりとかかとを上げ、かかとを上げた状態で2～3秒止めましょう。それから、ゆっくりとかかとを下します。

*回数は、こちらも10回～30回程度を目安に行ってください。

バランスが取りにくい時は、椅子の背や壁に手を添えて行うとよいでしょう。

ご自分の体力や筋力に合わせて、時間や回数を調整しながら行ってください。痛みや違和感などがあるときには無理せず休んでください。そして、毎日続けることが、とても重要です。

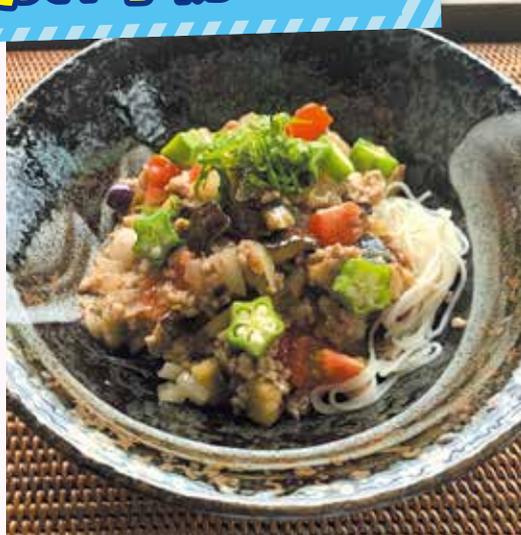
リハビリテーション科 菊池 貴明



栄養料通信



夏バテ予防レシピ



夏野菜たっぷり肉味噌そうめん

【材料】 1人前

素麺	1束
豚ひき肉	60g
玉葱	1/4個
茄子	1/2本
ミニトマト	1個
オクラ	1本
大葉	適量
味噌	大さじ1/2
砂糖	大さじ1
酒	大さじ1/2
醤油	小さじ1
水	20cc
梅干し	1個
油	適量

【作り方】

- ① Aの食材を3cm程度に細かく切る。大葉は千切りにする。
- ② 梅干しは細かく刻んで、Bの調味料と一緒に混ぜ合わせる。
- ③ 素麺を茹でるお湯を沸かす。
- ④ フライパンに油をひき、豚ひき肉を炒め、お肉の色が変わってきたらAの食材を入れて更に火が通るまで炒める。
- ⑤ ②で混ぜ合わせた調味料を④に入れて和えたら火を止める。
- ⑥ 素麺を規定の時間茹でる。
- ⑦ 茹で上がった素麺と⑤をお皿に盛り付ける。
- ⑧ 大葉を上飾る。

暑い日が続くと心配なのが夏バテですね。

夏バテしないためには、バランスよく食事を摂ることが大切ですが、なかでもタンパク質、ビタミン、ミネラルは夏バテ予防に欠かせません。

旬の夏野菜は栄養価が高く、彩りも鮮やかなため、目からも食事を楽しむことができます。

今回は夏に定番のそうめんと夏野菜のメニューです。タレに使用した梅干しには疲労回復に効果的とされているクエン酸も含まれています。

旬の食材をおいしく食べて暑い夏を乗り切りましょう！

監修 管理栄養士 黒羽 麻由

出前健康講座

依頼募集中

地域の皆さまの健康づくりを推進するため、常陸大宮済生会病院の職員が皆さまのところへお伺いし、健康に関する講話や健康相談を行います。

■ 日時：応相談

■ 会場：常陸大宮市内（ご用意いただいた会場へお伺いします）

■ 費用：無料

■ 開催希望の1ヶ月前までにお申し込み下さい

お問い合わせ

0295-52-5151 総務課までお気軽にお問い合わせください。



救急車の受入台数



令和2年度の救急車の受け入れ台数は、**1,138**台でした。

新型コロナウイルス感染症への対応や、コロナ禍で救急車の要請自体が減った影響もあり、令和元年度より300台以上の受入台数の減少となりました。

今年度は応需率を向上させ、地域の救急要請にもっと応えていきたいと思いをします。

新任ドクター紹介

先日赴任しました「新任ドクター」及び同じく入職しました「新入職員」を紹介します。



内科 医員
仲田 真依子

- (1) 食べること
- (2) アイス
- (3) 妊娠・出産を経て地元の常陸大宮に戻ってきました。地域医療を通じてまた皆さんと関わりがもて、とても嬉しいです。・・・これからもよろしくお願いします。

これからよろしく
お願いします。



Check!

- (1) 趣味・特技
- (2) 好きな食べ物
- (3) ひとことコメント



看護部 4階病棟
潮 沙也香

- (1) 子どもたちと遊ぶこと・筋トレ
- (2) アサヒスーパードライ
- (3) 「患者様にとって良い事は何か」を常に考え行動していきます。これは経験年数が長くなっても、ずっと変わらず思っていることです。お年寄りが大好きです。



放射線技術科
木村 茉緒

- (1) YouTube を見ること
- (2) お肉
- (3) 放射線技師として、苦痛なく患者さんに検査を受けていただけるように精一杯、頑張っていきたいと思いをします。よろしくお願いします。

ドクターカーの運行日 **変更** について

当院と常陸大宮市は、令和2年4月より本格運行しておりますドクターカーについて、下記により**運行日を変更**させていただきました。

皆様のご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



変更前 「月曜日・水曜日」 → 変更後 「月曜日・金曜日」

熱中症に 気を付けて！！



警戒アラート発表時の予防行動

コロナ禍で迎える2度目の夏。今年の夏も高温が続き、熱中症が心配されております。

熱中症警戒アラートは、熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境になると予想される日の前日夕方、または当日早朝に都道府県ごと（北海道、鹿児島、沖縄は府県予報区単位）に発表されます。

熱中症警戒アラート発表時は、積極的に熱中症の予防行動をお願いします。



① 外出はできるだけ控え、暑さを避けよう

- 熱中症を予防するためには、暑さを避けることが最も重要です。
- 昼夜を問わず、エアコン等を使用して部屋の温度を調整しよう。
- 不要不急の外出はできるだけ避けよう。



② 熱中症のリスクが高い方に声かけをしよう

- 高齢者、子ども、持病のある方、肥満の方、障害者等は熱中症になりやすいので、夜間を含むエアコンの使用やこまめな水分補給等を行うよう声をかけよう。



③ 普段以上に「熱中症予防行動」を実践しよう

- のどが渇く前にこまめに水分補給しよう。（1日当たり1.2ℓが目安）
- 涼しい服装にしよう。
- 屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合は、適宜マスクをはずそう。



④ 屋外での運動は、原則、中止／延期にしよう

- 身の回りの暑さ指数（WBGT）に応じて、屋外やエアコン等のない屋内での運動は、原則中止や延期にしよう。

⑤ 暑さ指数（WBGT）を確認しよう

- 身の回りの暑さ指数（WBGT）を行動の目安にしよう。
- 暑さ指数は場所や時間によって違うため、身の回りの指数を環境省の情報サイトなどで確認しよう。

暑さ指数（WBGT）とは

気温、湿度、輻射熱（日差し等）からなる熱中症の危険性を示す指標で、「危険」「嚴重警戒」「警戒」「注意」「ほぼ安全」の5段階があります。段階ごとに熱中症を予防するための生活や運動の目安が示されています。

※参考文献 環境省・気象庁 熱中症警戒アラート発表時の予防行動

Oh!miya topics

とびっくす

当院の様々な出来事をお届けします



第20回HMS開催



6月10日(木)に第20回HMS(Hitachiomiya medical session)を開催しました。院内の職員による勉強会で、様々な部署で事例などの発表を行っており、毎回勉強になります。今回も発表の後に、いくつかの質疑があり発表者が丁寧に答えていました。

高齢者への予防接種



新型コロナワクチン予防接種について、当院でも5月24日から高齢者への個別接種を実施しています。高齢者からは、「早く打ててよかった。」「全然痛くなかった。」などの声が聞かれました。今後は、高齢者以外にも接種を行っていく予定となっております。

実習生受け入れ



6月・7月に看護部とリハビリテーション科で実習生を受け入れました。コロナ禍ですが、きちんと感染対策を実施し、実習に励みました。今後も実習生の受け入れは続きます。

ご相談ください

無料低額診療事業

常陸大宮済生会病院では医療費にお困りの方に対し、【自己負担額の減額・免除】を行っています。世帯の収入額や家庭状況等を考慮し、ご相談のうえ決定します。医療連携・相談室へお問い合わせください。

医療連携・相談室 医療ソーシャルワーカー ■ TEL: (0295) 52-5151

■ 受付時間: 【平日】8時30分から17時まで



病院まつり中止のお知らせ

毎年10月に開催しております「病院まつり」は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、今年度も中止とさせていただきます。

楽しみにいただいていた皆様には申し訳ございませんが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。



外来診療予定表

《受付時間》 8:30～11:00

			月	火	水	木	金
内科	内科1	午前 新患	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医
	内科2	午前	田淵(10:30～)	佐藤(10:30～)		高石(10:30～)	
	内科3	午前	永田	村松	秋山		仲田
	内科4	午前	加藤	仲田	星(智)	中山(美)(10:00～) 第2・第3週除く	田尻(10:00～)
	内科5	午前	仲野(10:00～)	中山(雅)(9:30～)		井上	
	内科6	午前	担当医[新患]				
	内科7	午前	担当医[新患]	担当医[新患]	担当医[新患]	担当医[新患]	担当医[新患]
午後			井上(禁煙外来) 予約制 (14:00～15:00)				
外科	外科1	午前	小島	横山	担当医	小島	菱川
	外科2		津久井	熊谷		菱川	津久井
	外科3					熊谷	
脳神経外科	午前	楠	楠	楠(もの忘れ外来) 予約制		楠	
	午後		岡崎(匡) (第2・第4週のみ)				
泌尿器科	午後				担当医(第2・第4週)	担当医	
整形外科	午後	鈴木		星(徹)	渡邊	細野	
形成外科	午前	松本	松本		担当医	松本	
皮膚科	午前			倉持			
	午後			倉持			
小児科	小児科1	午前	岸 (毎月第4週除く)	岸	岸	岸	七字
	小児科2		七字	担当医(10:30～)	七字	七字	担当医(10:30～)
	小児科3		担当医(10:30～) (毎月第4週)				
		午後	予防接種	予約	予約	予約	予防接種 乳健(月2回)

【小児科】予防接種と乳児健診は完全予約制です。

【整形外科】【皮膚科】【泌尿器科】午後の受付時間 13:00～15:30

土曜休診 について

本年4月より全ての土曜日で外来診療は休診となりました。
皆様のご理解とご協力をよろしくお願いいたします。
なお、救急外来は土曜日でも対応しております。



社会福祉法人 済生会支部 茨城県済生会



常陸大宮済生会病院

〒319-2256 茨城県 常陸大宮市 田子内町 3 0 3 3 番 3

☎ 0295-52-5151 FAX 0295-52-5725

診療科目

内科 / 循環器内科 / 呼吸器内科 / 消化器内科
内分泌・代謝内科(糖尿病・脂質異常症) / 小児科 / 外科
消化器外科 / 整形外科 / 脳神経外科 / 泌尿器科 / 肛門外科
形成外科 / 皮膚科 / 放射線科 / リハビリテーション科 / 救急科

外来受付時間

午前 **8:30～11:00** 月～金 (祝日を除く)

* 診療科により受付時間・曜日が異なる場合がありますのでお問い合わせください。

休診日

土曜日、日曜日、祝日

予約の変更は

午後 **1:00～5:00** 月～金

☎ 0295-52-5151 予約担当



<http://ho-saisei.jp>

お知らせ・休診情報
最新情報はこちらで

