



特集 肩こり予防・解消運動

- 栄養科通信「秋のレシピ」
- 新任ドクター紹介
- 救急外来の受診について
- Oh!miya topics ほか



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

タオルを使った肩こり

今回は、タオルを使った肩こり**予防・解消**運動を紹介いたします。

- ★肩こりの原因は人によって異なりますが、肩周囲の筋肉のストレッチ、肩こり体操を行うことで筋肉を収縮⇔弛緩することにより血流増加を促すことができます。
- ★パソコン・スマホの使用や下を見ながらの家事、仕事が続いたあとは、肩こり体操で肩周囲の筋肉をリラックスさせましょう。
- ★適切な運動を取り入れることで肩こりの予防・改善が可能です。今回は肩甲骨を動かす運動を中心に紹介いたします。痛みなどがあるときは無理せずに行ってください。

●首伸ばし (10秒×5セット)

タオルを首にかけて、
頭を後ろに倒します。



●肩甲骨の運動① (10回×2セット)

肩甲骨を引き寄せる
ように、タオルを下
げます。



予防・解消運動



● 肩甲骨の運動② (10回×2セット)

体が前に傾かないように、手を後ろにあげます。



● 肩甲骨の運動③ (10回×2セット) *各左右で1回

腰をひねらないように、上半身を回します。



肩こり運動をする際の注意点

- ・反動を使って行うことはせず、ゆっくりと無理なく動かしてください。
- ・運動中は、呼吸を止めず、深呼吸をしながら実施してください。
- ・入浴後など体が温まっている時の方が効果的です。



リハビリテーション科
菊池 貴明



栄養科通信



秋のレシピ



かぼちゃときのこのひき肉あんかけ

【材料】 1人分

豚ひき肉	75g
かぼちゃ	125g
まいたけ	25g
エリンギ	25g
サラダ油	小さじ 1/2
① 片栗粉、水	各大さじ 1/2
水	100ml
酒、みりん、しょうゆ	各大さじ 1
② 砂糖	大さじ 1/2
和風だし（顆粒）	少々
しょうがチューブ	1cm
わけぎ（斜め切り）	適量

【作り方】

- ① かぼちゃは大きめの乱切りにし、面取りをする。①は混ぜておく。
- ② 鍋にサラダ油を入れて中火で熱し、ひき肉を炒める。
- ③ 肉の色が変わったら、②とかぼちゃ、きのこを加えて混ぜ、煮立ったら落しぶたをして弱めの中火でかぼちゃが柔らかくなるまで 10 分くらい煮る。
- ④ 弱火にして①を再び混ぜて加え、とろみをつける。
- ⑤ 器に盛り、わけぎを散らす。

秋になるとかぼちゃやさつまいも、きのこなどの秋の味覚が思い浮かびますね。冬のイメージがあるかぼちゃですが、旬は 7 月から 9 月ごろで保存がきくために重宝する野菜です。かぼちゃはビタミン E や抗酸化作用のあるβ - カロテンも豊富に含み、動脈硬化や老化予防になる栄養満点の秋の味覚です。β - カロテンは油と一緒に調理することで吸収率がアップします。煮物やデザートなど幅広く使える便利な食材ですが、今回は甘いかぼちゃがご飯に合うおかずになるレシピです。ぜひ新米と一緒にご賞味ください。



監修：管理栄養士 富山理紗子

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



面会禁止に伴うお願い

当院では、院内での感染防止対策の一つとして、入院患者との面会を原則禁止とさせていただいております。

【お荷物の受け渡し対応時間】

- ・ 平 日 15時～19時
- ・ 土日休 13時～19時 まで



【ご来院の際の注意点】

- ・ 入院中の洗濯物等の受け渡しや身の回り品の準備等に関しては、ご家族様1名での対応をお願いします。（お子さんの同伴もご遠慮ください）
- ・ 荷物の受け渡しは病棟のスタッフステーション前となり、看護師が預かります。（患者さんと直接のやり取りはご遠慮ください。）
- ・ マスクの着用や、手指の消毒などもお願いします。



皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

新任ドクター紹介

先日赴任しました
「新任ドクター」を紹介します。

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

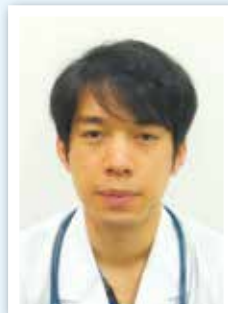
8月



小児科 医長
立川 恵美子

- (1) 登山・家庭菜園
- (2) 野菜
- (3) 8月より東京女子医大から参りました。地域のお子様のお役に立てるよう、分かりやすい説明を心掛け、微力ながらお手伝いさせていただきます。よろしくお願い致します。

10月



小児科 医員
町田 修

- (1) 久しぶりに車を使うので、ドライブをしようと思っています。
- (2) 麺類
- (3) 昨年度は夏の季節、今年度は秋・冬・春の季節に働かせていただくことになりました。四季を感じつつ、少しでも常陸大宮の小児医療に貢献できるよう頑張りますので、どうぞよろしくお願い致します。

救急外来の 受診について

当院の通常の外来受付時間以外に受診を希望される方は、救急外来での受診となります。

救急外来の受診を希望される皆様

原則として受け入れることとしています。しかし、当院の医療体制などから、次のような場合は受け入れが難しいこともあります。

- 明らかに当院での対応が困難と思われる場合
- ベッドが満床の場合
- 重症の患者や多くの救急患者がお待ちになる場合

来院前にお電話を

救急外来の受診を希望される場合は、診察の準備をするため、事前に下記事項についてご連絡ください。

- 患者氏名 ●生年月日 ●住所 ●症状 ●到着予定時刻
- 当院の診察券をお持ちの方は、診察券に記載されている患者番号



来院時にお持ちいただくもの

来院の際は、現在服用しているお薬や診察券、お薬手帳、保険証等をお持ちください。
来院時間が休日や夜間の場合は、時間外入口をご利用ください。

救急外来受診時のお会計

当院では、休日や17時以降の会計は、預かり金処理（預かり証発行）となり、後日精算（1週間以内）となります。

後日精算時会計窓口取扱時間 月～金（平日） 9:00～17:00 まで
精算時にお持ちいただくもの ●預かり証 ●診察券 ●保険証等

急な病気の相談

急な病気になった時に役立つ情報（茨城県の相談電話）

茨城救急電話相談 おとな # 7 1 1 9
(24時間受付) 子ども # 8 0 0 0
または、050-5445-2856まで



Oh!miya topics

とびっくす

当院の様々な出来事をお届けします



予防接種



新型コロナワクチンの予防接種は、10代・20代の若者への接種も順調に進みました。

また、11月からはインフルエンザの予防接種も始まります。

10/15看護研究発表会



今年度の看護研究発表会が開催され、3人の看護師による発表がありました。3人は、それぞれ普段の仕事の中から気づいたテーマに沿って研究した成果を発表しました。最後に看護部長から講評がありました。

実習生受け入れ



リハビリテーション科で実習生の受け入れを行いました。感染対策などをしっかり行っている実習でした。学んだことを今後に生かして頑張ってください。

今後も各科で実習生の受け入れは続きます。

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。



LINE 始めました。

常陸大宮済生会病院でも、公式アカウントを利用したLINEを始めました。病院の情報を随時お知らせしますので、右のQRコードからもしくは、LINEの友だち追加からID「@091ozcbw」を検索して、登録をお願いします。



令和3年10月

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 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		小島	横山	担当医	小島	菱川
	外科 2	午前	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		午前					
		午後				担当医(第2・第4週)	担当医
整形外科		午後	鈴木		星(徹)		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		岸 (第4週除く)	岸	岸	岸	立川
	小児科 2	午前	担当医(10:30～)	担当医(10:30～)	立川	立川 (第3週除く)	担当医(10:30～)
	小児科 3			立川			
		午後	予防接種	予約	予約	予防接種 乳健(月2回)	予約

【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

【整形外科】当面の間は、予約・紹介者のみとなります。

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、救急外来は土曜日に対応しております。



社会福祉法人 常陸大宮済生会支部 茨城県済生会



常陸大宮済生会病院

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** (祝日を除く)
月～金

※ 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

〒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

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

