



ならしの

済生会だより

No.58 2021

春号

千葉県済生会習志野病院 院外広報誌

【今号の表紙】桜と病院建物（撮影：広報課）



Contents

- 運動不足の予防に向けて
- 開錠時間の変更のお知らせ
- 新型コロナウイルス感染拡大防止に関する当院の取り組みについて

すべてのいのちの虹になりたい



病院の理念

患者さんに寄り添う医療を通して、地域住民の健康と福祉の増進に寄与します

病院の基本方針

- ・患者さんの権利と意思を尊重し、ともに考え良質で効率的な医療の提供に努めます
- ・全ての職員はレベル向上のため研鑽し、最善のチーム医療を行います
- ・地域医療機関との連携を深めて、中核病院としての役割を果たします

患者さんの権利

- ・良質な医療を平等に受けることができます
- ・個人情報、プライバシーは保護されます
- ・病状や治療内容について十分な説明を受ける事ができます
- ・自分の診療内容について開示を求めることができます
- ・自分の意思により治療を選択し決定することができます

患者さんに守っていただくこと

- ・ご自身の健康や病気に関する情報を正確にお伝えください
- ・診療に協力し自ら治療に積極的に参加する気持ちをお持ちください
- ・病院の規則を守っていただきます

はじめに



新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、「新しい生活様式」が推奨されました。外出自粛・テレワーク・巣ごもりなどの感染予防のための制限のある生活は続いていきます。制限のある生活と向き合う中で、運動不足から身体的及び精神的な健康を脅かす健康二次被害も懸念されています。今回、整形外科と脳神経内科の医師から運動不足の予防についてのポイントをご紹介します。

運動不足の予防に向けて

— 整形外科医の立場から —

副院長
原田 義忠

新型コロナウイルス感染症の流行により、多くの人々が行動自粛を余儀なくされ、明らかに運動不足となっている人が数多く見受けられます。動物は運動し、骨を刺激することによりさまざまな物質が骨から分泌され、記憶力や免疫力にまで

良い影響を与えることが、近年の研究で判明しています。

外に出て運動しにくいような昨今の状況から、室内で十分できる以下のような運動をお勧めします。

①ラジオ体操

誰もが知っている体操で、第一体操だけでも十分だと思います。しかし、ラジオから流れてくる音楽では早すぎるので、2倍くらい時間をかけてゆっくりおこなうことが大切です。足腰が不安な方は、飛び跳ねるような部分は避けて下さい。

②足踏み運動

テーブルなどに両手をついて足踏みをして下さい。この時に意識して膝を高めにするようにすると効果的です。少なくとも5分くらいはおこなうことが大切です。

③スクワット

足踏み運動と同様に、テーブルなどに両手をついて、両膝を伸ばした状態から45°程度まで曲る動作を繰り返す運動です。大事なことは、ゆっくり行うこと（5秒かけて膝を曲げ、5秒かけて膝を伸ばす）と、45°以上曲げないこと（90°まで曲げると膝に過度の負担がかかります）です。

以上のような、室内運動をおこなってみてはいかがでしょうか？



運動不足の予防に向けて

— 脳神経内科医の立場から —

副院長
上司 郁男

私どもは、脳卒中診療をおこなっております。最近では超急性期・急性期治療の進歩により、症状が軽くすむことがあります。とは言え一度脳卒中に罹患すると、神経症状は多かれ少なかれ後遺します。いくら良い治療法があっても、脳卒中にならない方が良く決まっています。脳卒中になる方は高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病を基礎疾患として持っていることが殆どです。その理由は生活習慣病が動脈硬化を促進するからです。よって生活習慣病を予防、改善することは脳卒中予防に重要なことです。その方法の一つに「運動」があり、かなり効果的である

ことが分かっています。

運動のその他の効用には免疫力・抵抗力の向上、体力・筋力の維持および向上、加齢による生活機能低下の予防、心肺機能の向上、腰痛やひざの痛みの軽減、血行促進による肩こりや冷え性の改善などもあると言われております。またストレス解消、認知症予防の効果も認められています。

自分にあった適度な運動をすることがいいのですが、具体的には少ない紙面では説明しきれません。最近では書籍やインターネットの情報があり、詳細に記載されていますのでご活用ください。『運動は金なり』『運動は万能薬なり』です。

写真はスポーツ庁発行のリーフレット



出典：スポーツ庁 ホームページ https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop05/jsa_00010.html
「新型コロナウイルス感染対策 スポーツ・運動の留意点と、運動事例について」より

最後に

リーフレットを参考に、無理せず、少しずつ体を動かしていきましょう。
病気や痛みのある方などは、かかりつけ医に相談してください。

開錠時間の変更のお知らせ

令和3年4月1日(木)より、正面玄関の開錠時間が**午前7時30分から午後5時30分までとなります。**

それ以外の時間は出入りが出来ませんので、何卒ご理解のほどよろしくお願いたします。なおそれ以外の時間帯で緊急の場合は時間外救急出入口をご利用してください。

※なお、前号(57号)にて開錠時間を午前7時から午後7時30分と表記しておりました。誠に申し訳ございませんでした。お詫びし訂正いたします。

新型コロナウイルス感染拡大防止に関する当院の取り組みについて

当院では、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、以下の取り組みを徹底しております。



正面玄関



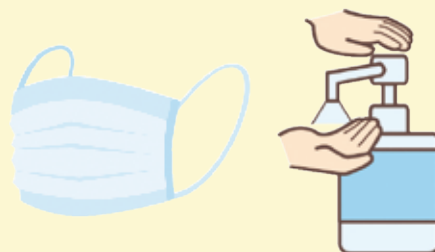
時間外救急出入口

【院内の環境】

- ◎入館される全ての方に、正面入口で非接触体温測定と手指消毒をお願いしています。
- ◎入館される全ての方に、マスクの着用をお願いしています。
- ◎外来各受付カウンターにビニール製の透明カーテンを設置しています。
- ◎待合室では間隔をあけて着席していただくよう掲示物でお知らせしています。
- ◎発熱されている患者さんは、一般外来ではなく別館診察室にて診察を行っています。
- ◎手指の高頻度接触面(ドアの取っ手、手すり、椅子等)は、0.05%次亜塩素酸ナトリウムを用いて消毒しています。
- ◎入院患者さんへの面会は原則禁止としています。

【職員による感染対策】

- ◎毎日、出勤前に体温測定・健康チェックを行っています。
- ◎出勤時(入館時)に体温測定を行っています。
- ◎全職員に手指消毒を徹底させ、院内ではマスク着用を義務づけています。
- ◎必要に応じて个人防护具(フェイスシールド、長袖ガウン等)を着用し適正な使用をしています。
- ◎ICT(感染対策チーム)による感染防止対策のマニュアル・指針を作成し、全職員に周知しています。



お知らせ 「済生会だより ならしの」は病院ホームページからご覧になれます。



発行／社会福祉法人 恩賜財団 済生会 支部千葉県済生会 千葉県済生会習志野病院

〒275-8580 千葉県習志野市泉町1-1-1
ホームページ <http://www.chiba-saiseikai.com>

TEL 047-473-1281(代)

FAX 047-478-6601