

4月

診療日程表

| | 月 | | 火 | | 水 | | 木 | | 金 | |
|--|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | 午前 | 午後 | 午前 | 午後 | 午前 | 午後 | 午前 | 午後 | 午前 | 午後 |
| 内科 総合診療科 外科 | | | | | | | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | 5 | | 6 | | 7 | | 8 | | 9 | |
| 内科 総合診療科 外科 眼科 整形外科 小児科 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | 12 | | 13 | | 14 | | 15 | | 16 | |
| 内科 総合診療科 外科 眼科 整形外科 小児科 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | 19 | | 20 | | 21 | | 22 | | 23 | |
| 内科 総合診療科 外科 眼科 整形外科 小児科 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | 26 | | 27 | | 28 | | 29 | | 30 | |
| 内科 総合診療科 外科 眼科 整形外科 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 休診 | | ○ | ○ |

5月

診療日程表

| | 月 | | 火 | | 水 | | 木 | | 金 | |
|--|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | 午前 | 午後 | 午前 | 午後 | 午前 | 午後 | 午前 | 午後 | 午前 | 午後 |
| 内科 総合診療科 外科 | | | | | | | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | 10 | | 11 | | 12 | | 13 | | 14 | |
| 内科 総合診療科 外科 眼科 整形外科 小児科 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | 17 | | 18 | | 19 | | 20 | | 21 | |
| 内科 総合診療科 外科 眼科 整形外科 小児科 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | 24 | | 25 | | 26 | | 27 | | 28 | |
| 内科 総合診療科 外科 眼科 整形外科 小児科 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | 31 | | | | | | | | | |
| 内科 総合診療科 外科 眼科 整形外科 | ○ | ○ | | | | | | | | |

編集後記

三陸鉄道陸中山田駅前界わいの賑わい拠点地区には、山田町まちなか交流センターが整備されていますが、この3月には、新たに震災ギャラリーが開設されました。震災からの復興の記録の映像や資料が整備されていて、その道のりを振り返りながら、町民が集い交流して、地域活性化を進めていく拠点として利用されています。今の季節、3月から4月は多くの別れや出会いがあり、移りゆく時ではありますが、新たな未来の幸へ、次の十年に向かって一歩一歩進んでいきたいと思えます。



浜風

はまかぜ

発行日 令和 3年 3月
発行 山田病院広報・ホームページ委員会
〒028-1352 岩手県下閉伊郡山田町飯岡第1地割21番地1
TEL 0193-82-2111
URL <http://www.pref.iwate.jp/iryoukyoku/index.html>



4月から常勤医師として鈴木宏昌先生が着任！

県立山田病院に4月から常勤の総合診療科長として、鈴木宏昌先生が勤務いたします。

山田病院では、昨年10月に齊藤豊先生が退職されてから、宮本院長・吉田副院長と応援医師による診療を行ってまいりましたが、新たに鈴木先生が着任することになり、常勤医師3名体制となります。

鈴木先生は、東日本大震災津波の時にDMATとして宮古や山田地域で災害医療活動に従事されており、いつかは山田病院で地域医療のお手伝いをしたいとの思いを持ち続けていた先生です。

鈴木先生の専門は救急科や外科ですが、山田病院では総合診療科長ということで、訪問診療や内科診療なども行う予定です。これからの診療予定日などは、随時お知らせいたします。



鈴木宏昌医師

令和2年度山田病院所属長職員表彰

職務上顕著な功績を挙げた職員に表彰状と金一封が授与されました。今年度の表彰内容をご紹介します。

- 薬剤科
【入院患者の薬歴及び服薬状況の確認と並行した配薬業務をおこない、インシデントの減少及び医師・看護師の業務負担軽減等の成果が出ている。】
- 看護科外来チーム
【新型コロナウイルス感染症への対応として、感染予防対策を徹底して実施している。】
- 看護科外来チーム
【退院後の継続看護として、地域包括支援センターやケアマネージャーと連携した医療や看護を提供している。】
- 看護科病棟YMD 5S 24チーム
【リネン庫と器材庫の整理整頓を行い、職員が無駄なく気持ちよく働ける環境づくりをしている。】
今後も、患者さんとの信頼関係をもとに安心と最善の医療を行います。



リハビリテーション技術科だより

みなさんこんにちは、山田病院リハビリテーション技術科です。
今回はストレッチの効果とやり方、歩行補助具について紹介します。

ストレッチについて

1. ストレッチの効果

- ① 血行促進・循環の改善による疲労解消、冷えの改善
- ② 柔軟性を高める効果
- ③ けがの予防
- ④ 心身のリラックス効果 など

2. ストレッチのやり方

- ① ストレッチは伸ばそうとする筋肉を意識しながら伸ばす。
- ② 呼吸は止めないでやる。
- ③ 10秒から20秒ぐらい心地よいと感じる程度に伸ばす。
- ④ 痛みが出るまでやらない。



ここではいくつかのストレッチについて紹介します。

大胸筋のストレッチ



両手を頭の後ろで
組みます。

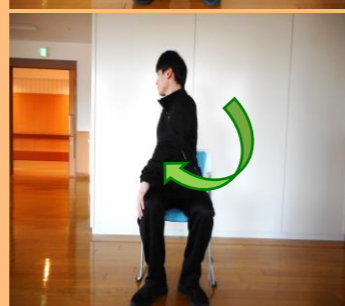


両肘を張って胸を
反らせます。

体幹のストレッチ



左手を右膝の外
側に置きます。



右手を後ろに回し、
身体を後ろに回し、
ひねります。
反対側も同様にや
ります。

歩行補助具の紹介

歩行補助具は皆さんが歩くときに、転倒しないように補助したりします。
ここではいくつかの歩行補助具について紹介します。



① **T字杖**
最もスタンダードな杖
一本の支柱に握り手が
ついている。



② **ロフストランドクラッチ**
握力が無くても有効
前腕部で支持できるカフが
ついている。



③ **交互歩行器**
左右の握り手を交互に
動かして移動する。



④ **松葉杖**
骨折などの時、免荷
(足をつかない)
歩行の場合などに使用
する。

※それぞれ特徴や使い方が違うので、リハビリスタッフに相談し指導を受けて使用しましょう。

いわて糖尿病療養指導士の活動について

いわて糖尿病療養指導士とは……

糖尿病治療にもっとも大切な自己管理（療養）を患者さんに指導するために発足した本県独自の地域糖尿病療養指導士の資格です。

岩手県における糖尿病患者の正しい指導や技術の普及および啓発を図ること、医療従事者の養成および認定を目的としています。

糖尿病療養指導士の活動内容とは……

当院には、いわて糖尿病療養指導士資格を持つ看護師が5名います。

糖尿病医療はチーム医療が最も重要といわれています。当院でも内科の医師を中心に、いわて糖尿病療養指導士資格を持つ看護師が主体となり、外来患者さんへの糖尿病指導や、病棟の入院患者さんの血糖コントロール管理、在宅療養に向けての教育やケアなどを行っております。

患者さん自身に糖尿病について理解していただくとともに、日々の自己管理を継続できるような療養指導を目指して、日々活動しています。

また、今年度からフットケア外来を開設し、当院に通院中の糖尿病治療を受けている患者さんで、医師からケアが必要と診断された方を対象にフットケアをおこなっています。

当院通院中の糖尿病患者さんへ

患者さんが明るく、楽しく日常生活を過ごせるようお手伝いさせていただきます。外来での糖尿病指導などの関わりで、お話しさせていただくこともあるかと思います。糖尿病についての知識や、生活する上での不安や疑問など、何でもご相談ください。

