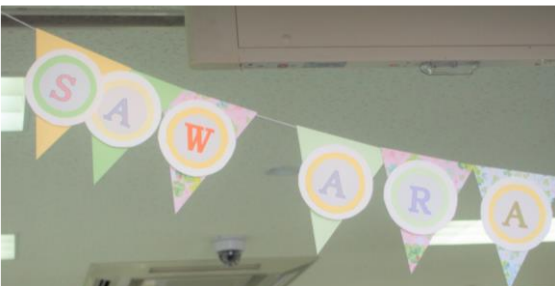
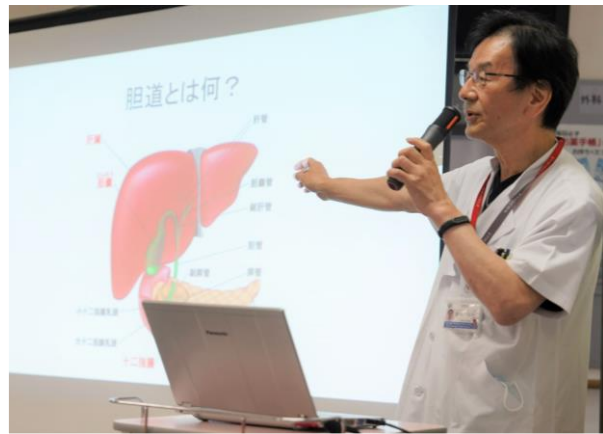


ぬくもり

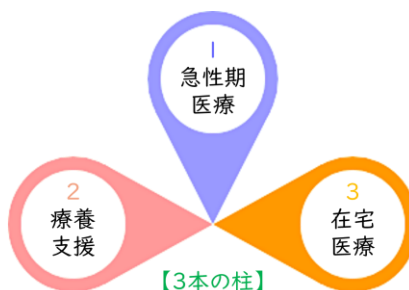
令和6年 盛夏号



5月24日
イベントデー



「ときどき入院、ほぼ在宅」を
地域の皆様と連携して
実現する佐原病院を目指して



佐原病院の具体的な取り組み

イベントデーの ご報告と御礼



5月25日土曜日、院内でイベントを開催しました。このイベントは、地域の皆さまと交流を図るとともに、健康・医療の知識普及、健康維持、疾病・介護予防の啓発を目的としています。今年のテーマは、

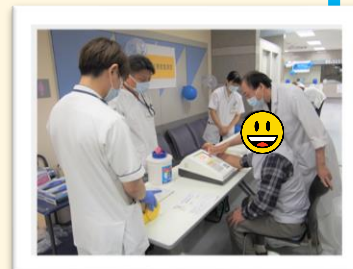
伸ばそう!健康寿命~自分のカラダと向き合おう~

3部構成となった医師の講演会場では、診察中では聞くことができない

内容に聞き入れられ、講演後には熱心に医師に質問などされていました。毎回ご好評いただいている骨密度測定、血管年齢測定では、来場されてすぐ「測定コーナーはどこですか?」と、足早に向かっていくお姿や、測定結果

に喜んだり落ち込む姿がありました。オーラルフレイルチェックでは、「ユニークで面白かった」とご感想をいただきました。そのほかのブースも、ご来場者の皆さんとスタッフが一緒に楽しんでいる様子で、終始和やかな雰囲気に包まれていました。

ご参加後のアンケートでは、「わかりやすく、ためになった」「実行したいと思った」「楽しかった」「次回も参加します」など嬉しいお言葉を沢山いただき、改善点に関するご意見もいただきました。次回の開催は未定ですが、いただいた皆さまのお声を役立てて、病院運営に取り組んで参りたいと思います。ご来場の皆さま、ボランティアの皆さま、本当にありがとうございました。



イベントデーでもご好評いただいた泌尿器科 加賀先生の講演から、尿漏れに!今日からすぐできる!!行動療法をご紹介します

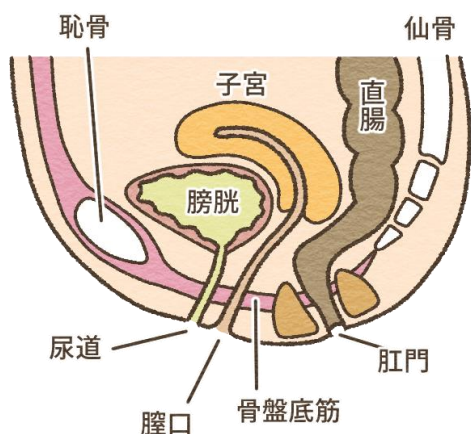


尿道を縮める力を鍛える! 骨盤底筋体操

① あお向けになり、両足を肩幅程度に開いて、両ひざを軽く立てましょう。



② 尿道・肛門・膣をきゅっと締めたり、緩めたりし、これを2~3回繰り返します。



③ 次は、ゆっくりぎゅうっと締め、3秒間ほど静止します。その後、ゆっくり緩めます。これを2~3回繰り返します。



☞ 1回5分間程度から始めて、10~20分まで、だんだん増やしていきましょう。

その他、生活の中で...

ひじ・ひざをついた姿勢で
(朝・晩、布団の中)



床にひざをつき、ひじをクッションの上ののせ頭を支えて行います。

テーブルを支えにした姿勢で
(家事、仕事の合間に)



足を肩幅に開いて立ち、手は机の上に乗せて行います。

椅子に座った姿勢で
(テレビを見ながら)



足を肩幅に開いて椅子に座り、足の裏の全面を床につけて行います。

☆尿漏れでお困りの方は、佐原病院 泌尿器科にご相談ください☆

新年度着任医師のご紹介

整形外科

伊藤(いとう)陽介

趣味・特技:サッカー観戦

一言:香取市の医療を支えられるよう、尽力いたします

俊(とし)徳保

趣味・特技:旅行

一言:脊椎領域を主に診療しています。地域に貢献できれば幸いです

飯田(いいだ)大輔

趣味・特技:読書

一言:地域の方々のお役に立てるよう頑張ります

八本(やもと)直季

趣味・特技:釣り、ランニング、クラフトビール

一言:地域の方々安心して医療を提供できるよう頑張ります

山田(やまだ)裕介

趣味・特技:ゴルフ

一言:佐原地域の医療に貢献できるように粉骨砕身頑張ります



内科

中屋(なかや)義輝

趣味・特技:野球観戦

一言:香取市は初めて来ましたが、地域の皆様に貢献できるように努めて参ります

歯科

坂本(さかもと)洋右

趣味・特技:子供と遊ぶこと

一言:宜しくお願いします