

東栄病院だより

十
二
月
号

お問い合わせ先

東栄病院 電話 79-3311

下川診療所 電話 76-0545

<http://www.18.ocn.ne.jp/~toei-hp>

☆東栄フェスティバルに参加して☆

今年も東栄フェスティバルに参加してきました。当日天気は上々、ドーム内は11月の風でちょっぴり寒かったです。そんな中、病院はブース内に参加。毎年どんなことをしたら盛り上がるのかと考えるのですが・・・今回は古くなった胃カメラを使用して楽しんでもらうことになりました。倉庫に眠っていた機械を引きずり出し、胃に代わる箱の中には正義の味方のアンパンマンとファンの多いバイキンマンを準備。実は箱の中で二手にわかれるルート of の長さや角度には苦労したんです。

いつもは、大変な思いをして飲んでる胃カメラを自分で操作して映像を見ることができたので皆さん興味津々でした。「80日間チャレンジの金城愛さん」も、長橋 Dr の指導の下体験していただきました。



予想以上に人が集まり、来年もまた病院の仕事に興味を持っていただける体験が出来ればいいなと思いました。

丹羽 Dr の「東栄病院の歴史」も御覧いただけましたか？。今後は病院内に掲示しますので、ご来院の際はぜひご覧ください。

○ロコモ教室 (Vol.4)

<医師 神谷 庸成>

ロコモを予防・改善する運動のことをロコモーショントレーニング、略して「ロコトレ」と言います。「ロコトレ」として2つの運動が勧められており、今回はその1つ目、片脚起立をご紹介します。

片脚起立は一方の脚を 5-10cm 上げ、もう一方の脚で立つ運動です。左右1分間ずつ1日3回行います。転びそうな人はつかまりながらも結構です。この運動は、ダイナミックフラミング療法とも呼ばれ、転倒予防効果が報告されています。また、片脚起立することで両脚起立よりも約2.8倍の負荷が骨にかかり、骨折し寝たきりになりやすい股関節部の骨密度改善効果も期待できます。

次回は2つ目の「ロコトレ」、スクワットを紹介します。



○糖尿病教室

11月13日に糖尿病教室を開催しました。目標カード作りをはじめ、「糖尿病と運動療法」についての講話でした。常日頃から運動を心がけることが大事だと思いました。

次回は2月19日(火)午後2時からです。皆さん無料で参加できるので、お気軽にお越しください。



「病院からのお知らせ」



●年末年始の診療予定●

年末年始 診療予定	12 月				1 月			
	28 日	29 日	30 日	31 日	1 日	2 日	3 日	4 日
	金	土	日	月	火	水	木	金
東栄病院	診療	休診	休診	休診	休診	休診	休診	診療
下川診療所	診療	休診	休診	休診	休診	休診	休診	診療

※年末は12月28日(金)まで、通常診療いたします。

年始は 1月 4日(金)から、通常診療いたします。

※お体の具合が悪い場合等は、まず電話にてご相談ください。 ☎ (0536) 79-3311

●東栄病院地区懇談会日程●

12月11日(火)午後7:30分より、中設楽生活改善センターにて開催いたします。

夏目医師と長橋医師が「健康について」、それぞれお話しします。皆さん、お誘いの上ご参加ください。

●今月の精神科●

12月23日(日)9:00~12:00です。ご不明な点はお問合せください。

●下川診療所眼科休診●

12月7日(金)の下川診療所での眼科診療は医師の都合により休診となります。

●インフルエンザ予防接種●

東栄病院；3日(月)・10日(月)・17日(月)； 15:00~17:15

料金；高校生以上；3,150円(東栄町内に在住で、65歳以上の方は1,500円)

；13歳以上の中学生；1,575円；6ヶ月以上13歳未満；1,575円(2回；3,150円)

※定期的に外来受診されている方は、外来受診日に接種可能です。

(希望される方は受付時に申し出てください) (※耳鼻科受診は除く)

中学生以下の接種希望者は、保護者同伴の上接種をお願いします。高校生以上(未成年)の接種希望者は、保護者同伴又は、事前に予診票に保護者がサインの上接種をお願いします。