

HUMAN

⚠ 発熱のある患者さんは
受診前にお電話ください
☎0587-95-6711

Vol.350 | 2021.6

医療を通じて人と人とのふれあいを広げる

新型コロナウイルス感染症に 負けないカラダづくり

リハビリ健康体操

REHABILITATION
HEALTH EXERCISES

新型コロナウイルス感染症に 負けないカラダづくり

新型コロナウイルス感染症拡大予防の為に、まだまだご自宅で自粛されており、運動不足になっておられる方も多くみえるのではないのでしょうか。

また、最近、少し動いただけで疲れる等の症状はないですか？そんな方は要注意！！

そうでなくても、運動不足はあらゆる疾患を引き起こす要因と言われています。

今回は簡単に家の中で出来る「寝て行なう運動」「座って行なう運動」「立って行なう運動」を掲載しました。無理をせずに、出来る範囲で運動しましょう！！

自粛中の運動不足解消に、ご活用頂ければ幸いです。

リハビリテーションセンター センター長 磯村隆倫



スクワット+ヒールアップ

①脚を肩幅まで開いて立ち、両腕を胸の前で組む。 ②お尻を後ろに出すように股関節を折り曲げる。

③太ももが床と平行になる位まで下げたら、ゆっくりと元の姿勢に戻っていき、つま先立ち。10回×3セット行ないましょう。



股関節開伸運動

①両脚を肩幅程度開き、右脚を90度までゆっくり上げる。

②上げた脚をゆっくりと斜め後ろ方向へ動かす。



ワンポイント

体は真直ぐに保った状態で、10回×3セットを目標に行ないましょう。バランスが保てない場合は壁や手すりに手を添えて行ないましょう。

10回
x
3SET

ランジ動作

①両脚を肩幅程度に開いて立つ。右膝を伸ばした状態で踵から接地。 ②足底を接地してから、右膝をゆっくり曲げていく。



ワンポイント

体は真直ぐに保つ。膝はつま先より先に出さない。10回×3セットを目標に行ないましょう。自身の筋力に応じて膝を曲げる深さを調整しましょう。

10回
x
3SET



ワンポイント

お尻の力が衰えると姿勢が悪くなったり、腰や膝が痛くなったりします。骨盤・身体はできるだけ真っ直ぐにして行ないましょう。



お尻のストレッチ

①イスに背筋を伸ばし、骨盤をなるべく起こした状態で座る。片方の足を反対側の太ももの上へのせる。

②背筋を伸ばした状態で、身体を前へ倒す。15～20秒を2～3セット行なう。

20秒間
×
3SET



ワンポイント

おなかとお尻を同時に締めるように意識しましょう。お尻の垂れが気になる方には美尻効果があり、腰痛・膝痛の改善効果も期待できます。



10回
×
3SET

カエルブリッジ

①仰向けに寝て、両手は体の横へ置く。膝を左右に開いて、足の裏を合わせる。踵はお尻を無理なく上げれる位置へ。②おなかに力を入れながら、お尻を上げる。肩から腰まで一直線になった姿勢で5秒キープ。



ワンポイント

お尻が弾まないように、腹筋に力を入れましょう。まずはゆっくりと正しいフォームを身につけましょう。慣れてきたらスピードを上げてみましょう。



10秒間
×
3SET

足上げ腹筋

①仰向けに寝ます。②頭と足を浮かせて、膝を伸ばした状態でキープします。おなかに力が入っていることを確認し、息を吐きながら10秒間×3セット行ないましょう。



ワンポイント

息を止めずに正しいフォームで行ないましょう。痛みがある場合は無理をしないようにしましょう。



10秒間
×
3SET

リバースプランク

①床に座り、両脚を揃えて伸ばして両手を後ろへつく。②お尻を上げて頭から足首まで一直線にキープ。

最近の気にあるニュースとえば、やはり新型コロナウイルス感染症関連です。当たり前だった生活も一転し、すれ違う人々はみんなマスクをしています。どこか違う世界にいるような不思議な感覚に不安と戸惑いは尽きません。

そんな大人たちの心配を知ってか知らずか、子供たちは毎日元気いっぱい。はつらつとした笑顔に心が励まされ癒されます。この不思議な世の中が子どもたちの将来に影響のないことを願わずにはいられません。

二つ目の話題は、オリンピック・パラリンピック開催という大イベントです。昨年人々の強い想いとは裏腹に中止

医 療

コロナ禍の中で 思うこと

運営部



を余儀なくされ、今年こそはと聖火リレーでみんなの想いを繋いでいたが、またも不穏な空気が漂ってきてしまいました。

世界中の人たちの我慢と努力が報われ、以前のような交流が自由にできる世の中になる事を願うばかりです。





毎日家で
簡単注射

抗肥満薬
サクセンダ

家で楽に痩せやすい体質に！
お医者さんと一緒にダイエット

体質改善
すこや
健痩せ

with 



1本 22,000円(税込)
採血: (初回のみ) 6,600円(税込)
採血は旅行前に必ず実施させていただきます。
※直近2ヶ月以内にHbA1cを含めた採血あれば免除

治療法 **注射**

ご予約 ☎ **0587-95-6711**

健康せについてのご質問・お問い合わせ・
ご予約など、お気軽にお電話ください。

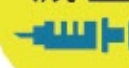


アメリカ、EUなど
世界各国で認可! **食欲抑制剤**

こんな方におすすめ!

- ☐ 運動が苦手で長続きしない
- ☐ 間食が多く、夜食がやめられない
- ☐ 食事がストレス発散になっている
- ☐ 忙しすぎてダイエットに取り組めない
- ☐ ダイエットするたびに、いつもリバウンドする
- ☐ 痩せたい気持ちはあるが、ついつい食べ過ぎる

減量



カラダにまつわる

ことわざ

【ことわざ】

古くから言い伝えられてきた
教訓または風刺の意味を含んだ
簡潔な言葉

体の部位が入った、故事成語や慣用句は様々な種類があります。
ここでは体の部位についてのことわざをご紹介します。
このコラムを通して、体に関することわざを覚えてください。

朝起き千両 夜起き百両

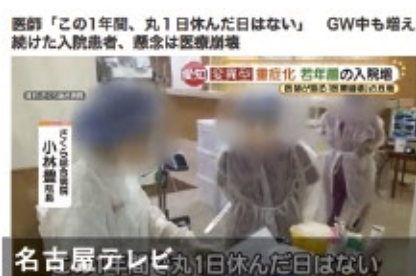
早起きして働く方が、夜起きて働くより十倍も得であるということ。

顎で蠅を追う

手で蠅を追うこともできないほど、力の衰えたようす。



当院の新型コロナウイルスへの取り組みが紹介されました



当院の新型コロナウイルスへの取り組みや、大口町で行なわれた新型コロナウイルスのワクチン接種などの模様がNHK総合・テレビ朝日・名古屋テレビ・日本テレビ・中京

テレビ・CBCテレビ・CCNet・東京新聞の各社より取材を受け、放送および掲載されました。アーカイブ映像等は、さくら総合病院SNSにURLを掲載しております。

さくら総合病院 発熱外来のご案内

対象の方	▶ 発熱、呼吸症状で受診の方 ▶ 新型コロナウイルス感染症、インフルエンザを疑う方 ▶ 発熱していないが新型コロナウイルス感染症が疑われる方
受診方法	▶ 事前に☎0587-95-6711(代)にてお問い合わせください
診療時間 (月～金)	▶ 午前 9:00～12:00 一般外来を行なっております。 ▶ 午後 14:00～17:00 原則、保健所や帰国者・接触者相談センターが濃厚接触と認めた方を対象にした予約診療となります。

※上記「発熱外来」の診療時間以外は時間外診療にて対応いたします。



求人募集

「やりがい」が
「生きがい」に

看護部門 あなたの熱意を求めています

医療技術部門 明日への暮らしを支える
お仕事です

事務職員 他職種からの転職大歓迎!医療の
現場で力を発揮しませんか?

さくら総合福祉センター

一緒に支えよう。みんなで
支える。明日への暮らし

医療法人 医仁会
採用情報

各職種の詳細はこちらをご覧ください





看護師
原 慎一

Hara Shinichi

早く職場に慣れて頑張りたいと思います。よろしくお願いします。



看護師
榊原 拓夢

Sakakibara Takumu

患者さんのために全力を尽くします。よろしくお願いします。



理学療法士
北口 陽菜

Kitaguchi Hina

笑顔で一生懸命仕事に取り組みたいと思います。よろしくお願いします。



理学療法士
加藤 愛満

Kato Manami

患者さんに貢献できるよう、笑顔で元気に頑張ります。よろしくお願いいたします。



薬剤師
藤川 裕介

Fujikawa Yusuke

一生懸命頑張ります。親しんでもらえるような薬剤師になりたいです。よろしくお願いします。



ケアスタッフ
山本 一揮

Yamamoto Kazuki

元気に頑張ります。よろしくお願いします。



看護師
山本 梨未

Yamamoto Nami

色々と御迷惑をおかけすると思いますが、一生懸命頑張ります。よろしくお願いします。



理学療法士
渡邊 百花

Watanabe Momoka

向上心を持って頑張ります。よろしくお願いします。



理学療法士
湯浅 梨花

Yuasa Rinka

一生懸命頑張ります。よろしくお願いします。



理学療法士
鷺見 晃平

Sumi Kohei

1日1日を大切に、元気に頑張ります。よろしくお願いします。



理学療法士
杉野 わかば

Sugino Wakaba

明るく元気にリハビリができるよう精一杯頑張ります。よろしくお願いします。



理学療法士
坂本 剛拓

Sakamoto Takahiro

挨拶・笑顔を忘れず、社会人としての責任感を持って頑張ります。よろしくお願いします。



外来診療事務
大津 寛美

Otsu Hiromi

笑顔で精一杯頑張ります。よろしくお願いします。



言語聴覚士
山田 梨紗

Yamada Risa

一生懸命頑張ります。よろしくお願いします。



作業療法士
三輪 向飛

Miwa Mahiru

皆様に元気を与えられるように、毎日笑顔で取り組みたいと思います。よろしくお願いします。



作業療法士
斎藤 幸介

Saitou Kousuke

お話をするのが大好きです。気軽に声をかけてください。



作業療法士
大脇 陸

Oowaki Riku

精一杯頑張りたいと思います。よろしくお願いします。



事務職員
加藤 百華

Kato Momoka

至らない点が多いかと思いますが、精一杯頑張ります。よろしくお願いします。



診療情報管理士
榎 由真

Enoki Yuma

沢山御迷惑をおかけすると思いますが、精一杯努力し頑張ります。よろしくお願いします。



外来診療事務
濱道 亜蘭

Hamamichi Aran

一生懸命頑張ります。よろしくお願いします。



外来診療事務
中根 諒香

Nakane Asaka

1日1日を大切に、少しでも早く一人前になれるよう精一杯頑張ります。よろしくお願いします。



外来診療事務
高須 七海

Takasu Nanami

元気に笑顔で頑張ります。よろしくお願いします。

地域の皆様のお役に立てよう
職員一同頑張ります。
今後ともよろしく
お願いいたします。



入浴介助
今城 ゆき
Imaki Yuki

ご家族・ご利用者様の御
希望に近い介護を提供
し、満足頂けるよう取り組
んでいきたいと思ひます。



理学療法士
江崎 晃司
Esaki Koji

少しでも早く仕事を覚えら
れるよう一生懸命頑張
ります。よろしくお願いい
たします。



保育士
太田 真梨
Ota Mari

保育者としての自覚と責
任を持ち、日々努めてま
います。よろしくお願いい
たします。



事務職員
竹村 咲乃
Takemura Sakino

患者さんに寄り添うこと
のできる事務員になれる
よう頑張ります。よろしく
お願いします。

おためしください!

1日体験

キャンペーン

0587-95-8900

まずはご連絡ください!

デイケアがどういったところ
なのかを知っていただくため
1日体験利用
(おためし利用)
キャンペーン
開催中です!

オンタくん



専用バスでの
送り迎え!
食事!入浴!
リハビリ!お楽しみ!の
サービスが受けられます!



食事



入浴



リハビリ

お問
合せ

さくら総合福祉センター
デイケアセンター御嶽
☎0587-95-8900
月～土曜・祝日9:45～16:00(定休日:日曜)

骨粗しょう症の予防・早期発見について

骨粗しょう症とは骨密度が低下すること
で骨がスカスカになり、折れやすくなる
病気です。骨密度が低い骨はわずかな
衝撃で骨が折れてしまいます。一度骨折
すると、動けなくなり寝たきりになってし
まうこともあるため、骨密度を調べるこ
とは大切です。

当院では2月にGEヘルスケア製の骨密
度測定装置を更新しました。腰椎と大腿
骨で測定することで、高い精度の結果
が得られるようになりました。腰は尻餅
をついて圧迫骨折したり、大腿骨は転ん
だりして骨折するリスクが高いといわれ
ています。この部位を測定することによ
り、骨粗しょう症の最適な診断が可能に

なります。検査の結果は用紙でお渡しし
ますので、すぐにご確認いただけます。
みなさんもこの機会に骨密度検査を受
けてみてはいかがでしょうか?



骨密度測定検査

測定は約10分以内で痛みもありません。
お気軽にお問い合わせください。

放射線診断治療センター
tel.0587-95-6711

医療 **AtoZ**
ヘルスケア NO.52





デイケアセンター御嶽 クラフトバンド手芸

4月のクラフトバンド手芸は、カーネーションの手作りに挑戦しました。参加者同士で和気あいあいと楽しく制作し、完成品と一緒に記念撮影を行ないました。

来月も皆様に楽しんで頂けるイベントを予定しています。お気軽にご参加ください。



新入職員研修 放射線診断・MRI安全講習

放射線診断治療センター 診療放射線技師による「放射線診断(PMI含む)について」「MRI安全講習」を行ないました。レントゲン(X線)やCT・MRIなどの医療機器を使って行なわれる業務説明、MRI検査における注意点の説明がなされました。



日清医療食品株式会社様 ご寄付をいただきました

新型コロナウイルス感染症への対応が続く中、最前線で業務を継続する医療従事者の方へと「日清医療食品株式会社」様より応援の品をご寄贈いただきました。

心より感謝申し上げます。誠にありがとうございました。



大口町 新型コロナウイルスワクチン集団接種

大口町で行なわれる高齢者を対象とした新型コロナウイルスワクチンの集団接種会場に、さくら総合病院 医師が担当医として赴きました。アナフィラキシーショックや予期しない副反応に最速で対応するため、ドクターカーを待機させました。



環境美化運動 院内清掃

5月度の環境美化運動を実施しました。

ドアや手すり・イスなど、手が触れる場所を重点的に拭き掃除です。清掃後は、気持ちのよい一体感が生まれました。これからも美化運動を行なってまいります。



新入職員研修 医事課・MAについて

新入職員研修にて、医事課とMA(メディカルアシスタント: 医師事務作業補助者)についての業務説明を行ないました。新入職員が入職して約二ヶ月経ちました。引き続き研修や勉強会で学びを深め、地域の皆様のお役に立てるよう頑張ります。



リハビリ 健康体操

熱中症は例年、梅雨入り前の5月頃から発生し、梅雨明けの7月下旬から8月上旬に多発する傾向があります。ご高齢の方は脱水が進んでも、脳での察知能力が低下するため、のどの渇きがおこりにくくなっています。そのため、発汗する機会が多くなる夏には、のどの渇きを感じなくても早め早めにこまめな水分補給を行ないましょう。

そろそろ夏に向けて

今回は水分補給の時にむせこまないように、嚥下（飲み込み）に役立つ運動をご紹介します。



あご持ち上げ運動

- ①イスに腰掛け、楽な姿勢をとります。
- ②あごを力強く引きます。
- ③あご先の骨の部分に両手の親指を当て、あごと押し合うように力を入れます。あごとの押し合いは1回10秒間、これを1日5回行ないます。

10秒
×
5回



開口運動

めいっぱい口を開け、その状態で10秒間保持します。

10秒間の休息を入れながら5回を1セットとし、1日2セット行ないます。

1SET
×
2回



7ポイント

※いずれの運動も顎関節症や顎関節脱臼の既往がある方は、行なわないようにしてください。



患者さん図書館 さくらの森通信

月-金 10:00~12:00
13:00~15:00



今月の
図書紹介

Book of the Month



今月の図書紹介

プロが教える 本本当に役立つ 介護術

福辺 節子
監修

本書の著者は、大学在学中に自動車事故により左の下肢を切断してしまいます。その後、結婚し育児をしながら学校に通い、理学療法士の資格を取りました。現在は「義足の理学療法士」として、福辺流介助の方法を広めるべく、介護者向けセミナー・在宅介護講座などを精力的に行なっています。

本書は、福辺流介助方法を手順を追ってイラストで説明、動作の流れがひと目でわかりやすく、さらに各介助のポイントや注意点・声かけの例も多く掲載されています。

介護生活が上手いかず悩んでいらっしゃる方にも、ぜひ一度読んでいただきたい一冊です。

医療・治療・検査・薬に関する医学書や小説などの一般書、DVD・パンフレットの他にインターネットによる医療情報の検索も可能です。ぜひ、お気軽にご利用ください。 ▶さくらの森: C棟2F 脳卒中脊椎脊髄センター前

MENTAL GYMNASTICS

頭の体操

まちがいさがし

右側の絵と左側の絵を見比べて、**違っている箇所を10個見つけ出しましょう。**
6月、江南市の「あじさい寺」とよばれる音楽寺では、1,200株の紫陽花の見頃を迎えます。湿気対策・体調管理に注意し、爽やかに梅雨をのりきりましょう。



読み間違いやすい漢字

正しく読んでいるつもりが間違っている？
多くの方が読み間違いやすい漢字をご紹介します。
あなたは間違わずに読めていますか？

① 一段落

物事が一くぎりして
かたづくこと。
「仕事が一段落ついた」

③ 十匹

眠れない夜に数えます。
「羊が七匹、羊が八匹、
羊が九匹、羊が十匹…」

② 乳離れ

親に頼らず一人で行動
できるようになること。
「乳離れが遅い」

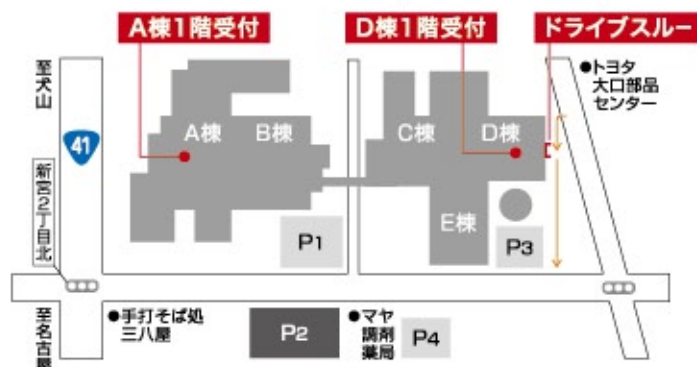
④ 早急

非常に急ぐこと。
また、そのさま。
「早急な処置が望まれる」

夕方診療の受付は16時です

A棟・D棟共に16時から夕診受付が可能です。

*16時以前の夕診受付は行ないません。(歯科口腔外科は除く)



電話再診による処方箋発行をご利用ください(ドライブスルー)



下記の受付時間に
定期受診されている
診療科まで
お電話いただき
「電話再診」希望の旨を
お伝えください。

くわしくはこちら

受付時間 / 午前 9:00~12:00【月・土】

午後17:00~19:30【月・金】

電話番号 / 0587-95-6711(代)



かつお節の栄養価

和食には欠かすことができない出汁に、カツオ出汁があります。香りと旨味の豊かなカツオ出汁は、かつお節から取られます。

「荒節」と「枯節」の2種類があります

かつお節には燻して作られるカビの無い「荒節(あらぶし)」と、荒節にカビ付けをした「枯節(かれぶし)」があります。花かつおの原料になる「荒節」は魚の風味が強く、「枯節」は上品でまろやかな味わいで旨味が強いのが特徴です。旨味の主成分はイノシン酸というアミノ酸です。昆布に含まれるルタミン酸・干しいたけに含まれるグアニル酸、これらは3大旨味成分と呼ばれており、掛け合わせることで相乗効果をもたらします。



美容・健康によい食材です

かつお節は栄養価の高いヘルシーな発酵食品です。タンパク質・カリウム・カルシウム・マグネシウム・ビタミンB1/B2/Dのほか30種類ものアミノ酸が含まれており、中でも体内では作られず、食品からしか摂取できない必須アミノ酸を9種類も含んでいます。だしがらにもタンパク質が多く残っていますので、料理に再利用することをおすすめします。

旬を食す

初夏に旬を迎える、爽やかな旬の食材

カツオ

春と秋に旬を迎え、春の初カツオは身が引き締まったあっさり味、秋の戻りカツオは脂が乗った濃厚な味わいです。低カロリーでタンパク質が豊富、ビタミンB12・鉄分・タウリン、DHA・EPAなどの栄養素をバランスよく含んでおり、健康・美容・美肌に良い食材です。



パプリカ

女性に嬉しい美容・老化防止に良い成分：ビタミンA・C・E、抗酸化作用のあるカロテノイドが豊富に含まれており、脂肪の燃焼・免疫力アップや血圧の上昇を抑える効果などが期待できます。全体的に鮮やかで色ムラ・シワがなく、水分を多く含んだ重みのあるものを選びましょう。



ミョウガ

独特の香りはαピネンという精油成分によるもので、大脳皮質を刺激して眠気を覚まし、胃の働きを活発に・発汗作用で血行促進～高血圧予防などの効果があります。ホルモンバランスを整える作用により、女性の冷え性などにも効果が期待できます。



※写真はイメージです。



さくら'sキッチン

SAKURA'S
KITCHEN

さくら総合病院
栄養管理センター監修



HEALTHY RECIPE

香りのよい香味野菜に、彩りよいパプリカを和えました。

カツオのたたき 香味野菜和え

【材料】(2人分)

- カツオたたき……………2人前
- 新タマネギ……………小1個
- シソ……………半束
- ミョウガ……………1個
- パプリカ(赤・黄)……………各20g
- 細ネギ……………2本
- ポン酢……………適量
- ニンニク……………適量

- 1 新タマネギを薄くスライスし、細切りにしたシソの葉と一緒に水にさらします。
ミョウガを千切りに、パプリカを3mm角に切ります。
- 2 タマネギ・シソを水切りし、ミョウガ・パプリカとよく和えたら、皿に並べたカツオに盛りつけます。
- 3 小口切りにしたネギをふりかけます。
ポン酢にニンニクのすりおろし(1かけの半分位)を混ぜて、上からかけて出来上がりです。

入院時必需品レンタルシステム 入院(CS)セットをご活用ください



院内の感染対策・より手厚い看護を行なうため、CSセットを導入しました。入院の際に必要な衣類・タオル類・日用品・紙おむつ類を日額定額制のレンタルでご利用頂けます。ご希望のプランをお選びの上、お申込みください。

ご利用の
メリット



入院準備や
補充の手間が
軽減!



衣類・
タオル類は
全て洗濯つき!



高性能な
紙おむつを
使用できます!



CSプラン 423円(税込)×契約日数

【衣類】

・浴衣(S/M/L/LL) ・パジャマ(S/M/L/LL) ・介護ねまき(M/L/LL) ※下着類はご持参ください

【タオル類】

・バスタオル
・フェイスタオル

サービス品

ご利用の方は必要に応じ、下記サービス品をお使い頂けます
歯ブラシ・歯磨き粉・義歯洗浄剤・義歯ケース・口腔スポンジ
ストローコップ・BOXティッシュ・ウェットティッシュ・スリッパ

※リンスインシャンプー・ボディソープは浴室に備え付けがございます



紙おむつプラン①

407円(税込)×契約日数

使用量が
多い方に

紙おむつプラン②

308円(税込)×契約日数

使用量が
少ない方に

病院職員の意見を参考にお選びください。
ご容態に応じてプランを変更する場合がございます。
※紙おむつプランは医療費控除の対象です

ご利用上
の
注意点

・開始日～終了日までの全日数分の料金が発生いたします
・配布の有無・使用枚数に関わらず、日額定額制です
・退院日も請求に含まれます

保険
適応

※重症度による

女性も男性も日常でお困りのワキ汗

総合病院で解決

ボツリヌス療法

ワキ汗外来

豊富な
実績
★★★

保険
適応で
3割負担の場合

25,270円

診察料、注射手技料、
麻酔クリーム1本450円が含まれます。

2回目～(保険適応で3割の場合) 24,820円

※麻酔クリームを持参した場合[麻酔クリーム1本で2～3回分]
足りなくなった場合には新たに購入が必要になります。

ご予約

0587-95-6711

ワキ汗外来についてのご質問・お問い合わせ・
ご予約など、お気軽にお電話ください。



ワキ汗外来では、
ボツリヌス療法を用いて
腋窩多汗症の治療を行なっています。
えきかたかんしょう

治療法

総合病院で受ける安心・安全なボツクス注射をぜひご利用下さい。



当院では基本的に
片ワキに対して50単位/回、
両ワキで100単位/回を投与しています。

さくら総合病院 SNS



facebook



twitter



instagram



LINE



頭の体操 解答

読み間違えやすい漢字

まちがいさがし

① 一段落

○いちだんらく
×ひとだんらく

③ 十匹

○じっぴき
×じゅっぴき

② 乳離れ

○ちばなれ
×ちちばなれ

④ 早急

○さっきゅう
×そうきゅう

