



# 済生会呉病院だより

第296号

## 自宅でできる体操で運動不足を解消しよう！

### ①下肢筋カトレーニング(スクワット)

◆方法 5~10回 ×2セット

◆頻度 週2~3回

◆支え 椅子、机OK

◆ポイント

- ・膝がつま先より前に出ない
- ・呼吸を止めない
- ・痛みがあれば中止！

◆効果

- ・足の筋力↑転倒リスク↓
- ・ADL(日常生活動作)の改善
- ・高齢者でも筋力は十分向上する

→筋トレは週2回以上を推奨



### ②有酸素運動(その場足踏み、歩行)

◆方法 20~30分

◆頻度 週3~5回

◆強度 少し息が弾む程度

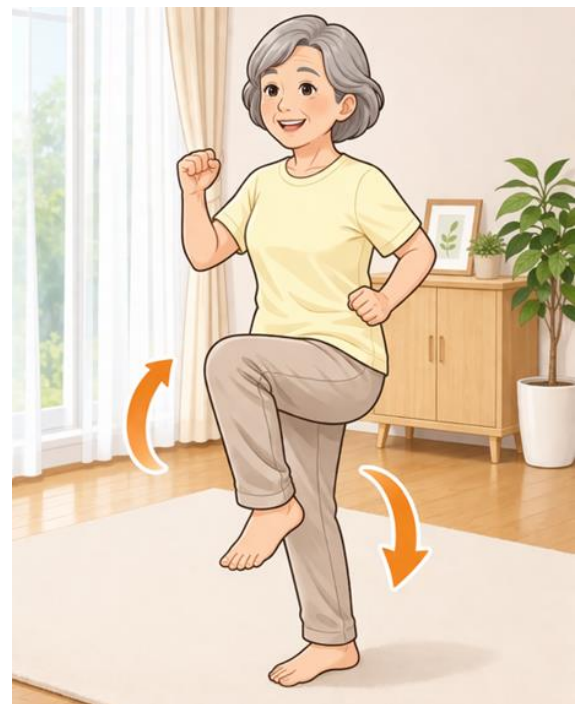
◆ポイント

- ・会話ができる程度が目安
- ・室内でもOK
- ・テレビを見ながらでもOK

→週150分程度を推奨

#### ★最重要ポイント

- ✓ 筋トレ+有酸素が最も効果的
- ✓ 「安全に」「無理なく」「継続」が最優先
- ✓ 体調不良、持病(心臓、血圧)等ある方は特に無理をしない



参考文献 日本リハビリテーション医学会  
[https://www.jstage.jst.go.jp/article/jjrmc/59/1/59\\_59.52/\\_article/-char/ja/](https://www.jstage.jst.go.jp/article/jjrmc/59/1/59_59.52/_article/-char/ja/)  
 身体活動ガイドライン(厚労省関連レビュー)  
<https://cir.nii.ac.jp/crid/1524232505816595456>  
 高齢者の運動療法レビュー  
[https://www.jstage.jst.go.jp/article/ree/advpub/0/advpub\\_2101/\\_article/-char/ja/](https://www.jstage.jst.go.jp/article/ree/advpub/0/advpub_2101/_article/-char/ja/)

リハビリテーション室 作業療法士

川石和幸

## 新任職員歓迎会

呉病院親睦会 西谷 克典

4月24日（金）呉阪急ホテルにおいて、106名の職員に参加していただき、新任職員歓迎会を開催しました。例年同様に盛大な盛り上がりを見せた歓迎会となりました。

開会に当たり、伊藤院長から挨拶があり、松浦名誉院長の乾杯の発声で開宴です。皆さんお楽しみの歓談の時間となりました。ホテル自慢のお勧めコース料理を堪能しました。

さて、歓談が盛り上がりを見せる中、いよいよ新任職員紹介の時間となりました。今年度の新任職員11名で、そのうち歓迎会に参加していただいた8名の方に当院の印象や雰囲気、抱負などの自己アピールをしていただきました。皆さんの自己紹介はいずれも当院での活躍を大いに期待できるものでした。

楽しい時間はあっという間に過ぎてしまうものです。最後は呉病院恒例の神垣事務長による三本締めで幕を閉じました。

出席者皆さまのおかげで、令和8年度新任職員歓迎会を無事終えることができました。開催にあたりご協力いただいたすべての皆さまに心よりお礼を申し上げます。



## 令和 8 年 4 月 1 日に別館 1 階に売店がオープンしました。

売店の名前は **SatShop**。

お飲み物・お弁当・日用品などご用意しております。

イートインスペースも完備しております。

お支払いは交通系 IC や電子マネー（PayPay は申請中）、各種クレジットがご利用いただけます。

営業時間は、平日 9:00 から 17:00、土曜 9:00 から 13:00 となっています。

患者さま、ご家族さまの皆さまぜひご利用ください。



## 济生会呉病院 外来診療担当医表

(内科) 受付時間 (月～金) AM8:30～11:30 (月～水・金) PM1:00～4:30

(心療内科) 受付時間 (火) PM1:30～2:30 (水) PM1:00～3:30

		月	火	水	木	金
午前	1 診	○森田(広大)	松浦	○小坂	福原	松浦
	2 診	村上	○福原	伊藤	○石田(広大)	○相坂
	3 診	○重信	○菊川	相坂	伊藤	福原
	4 診	相坂	伊藤	○梶川(広大)	○菊川	○村上
午後	1 診	菊川/(重信)	重信	村上	/	小坂
	心療内科	/	末永	早川 (早川クリニック)	/	/

○…新患担当

(眼科) 受付時間 (月～金) 再診 AM8:30～11:30 初診 AM8:30～10:00

		月	火	水	木	金
午前	1 診	大田	大田	大田	大田	大田
	2 診	高本	高本	高本	高本	高本
午後		手術	手術	手術	検査・処置	検査・処置

(外科) 受付時間 (月・木) AM8:30～11:30

		月	火	水	木	金
午前		平田(文)	/	/	志々田	/
午後		手術	/	/	手術	/

(整形外科) 受付時間 (月～金) AM8:30～10:30

		月	火	水	木	金
午前		水野	水野	水野	水野	水野
午後		手術	△△/手術	手術	総回診・手術	手術

△△…骨粗鬆症外来

(皮膚科) 受付時間 (火) PM1:00～4:00

		月	火	水	木	金
午前		/	/	/	/	/
午後		/	松尾(広大)	/	/	/

(泌尿器科) 受付時間 (木) AM8:30～11:30

		月	火	水	木	金
午前		/	/	/	田坂(広大)	/
午後		/	/	/	/	/

※急患の方は随時受付しております