



今津病院だより

2019年10月号 (第163号)

理念 隣人愛

私たちは、自らを愛するように隣人を愛し
隣人に尽くすことに誇りを持ちます

スポーツの秋とケガ

秋になり運動しやすい気候になりました。趣味や運動会などで体を動かす機会も増えますが、久しぶりの運動で怪我などしないよう心がけましょう。

久しぶりに運動をした時にケガをする原因は、昔の自分との「ギャップ」です。若い頃は、体育の授業や部活などで、ある程度の運動をしていました。しかし、運動会などで急に運動をすると、大人になって運動をしなくなっているにもかかわらず、昔の自分の体を動かすイメージで運動をしてしまいます。そうすると、自分がイメージしている動きと、実際の動きにズレが生じるので、足がうまく上がらなかったり、必要以上に体に負荷がかかったりして、転倒の原因になります。転倒に伴いさまざまなケガが発生します。

久しぶりに運動をすると、転倒して擦過傷、打撲、捻挫、肉離れなどのケガをしやすくなります。重症の場合は、足首や手首を骨折することもあります。

ケガ予防のために、日常的にストレッチを心がけましょう。運動時のギャップが生まれる原因のひとつに、柔軟性の低下があります。日常的にストレッチを行い、体の柔軟性を高めて、ケガを予防しましょう。

また、動きやすい服装と、走りやすい靴で運動するようにしましょう。滑って転倒することを予防するためにも、履き慣れた運動靴を着用してください。

運動後はストレッチをしましょう。運動をした当日は平気でも、普段は動かしていない筋肉を動かしたことで、疲労が蓄積されて後日痛みが出ることもあります。痛みを予防するためにも、運動後にも運動前と同様のストレッチを心がけましょう。



お知らせ

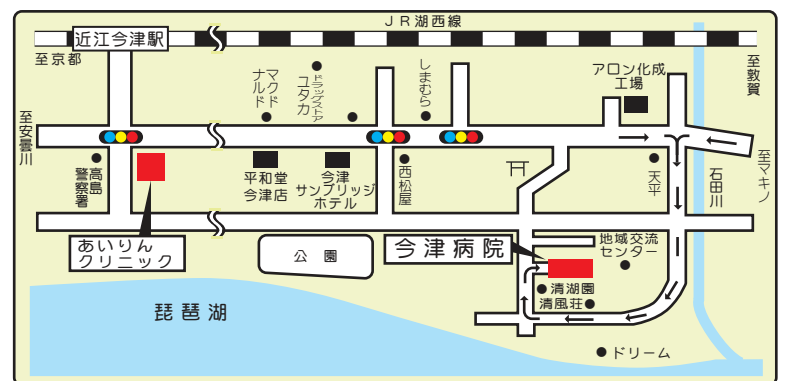
● 神経内科の 診察日変更について

隔週火曜日で診察を行っていましたが、10月より、隔週水曜日に変更となります。詳しい診察日は裏面の外来診療部門をご確認ください。

● 外壁塗装工事について

7月中旬から11月下旬にかけて、外壁塗装工事を行っております。工事期間中はご利用の皆様には騒音や工事車両等において、ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解ご協力をいただきますようお願いいたします。

アクセスマップ



一般財団法人 近江愛隣園 今津病院

〒520-1605

滋賀県高島市今津町南新保87番地1

TEL:0740-22-2238・FAX:0740-22-5125

HP: <http://www.oumiairinen.org>

● 外来診療部門

	月	火	水	木	金	土 午前のみ
内科	安藤三男 (消化器内科)	大野慶人 (初診受付11:00まで)	佐々木靖之 (循環器内科)	平井直子 (午前のみ) (初診受付11:00まで)	藤野文孝※4 (腎臓内科) 第3休診	交替
整形外科 リハビリテーション科	岸本郁男 午前は完全予約制	岸本郁男 午前は完全予約制	瀬本喜啓	岸本郁男 午前は完全予約制	瀬本喜啓	瀬本喜啓 (小児側弯専門外来) 第2・4岸本郁男
専門外来	皮膚科※2 ~14:30 高橋聡文 泌尿器科 午前のみ 完全予約制 岩城秀出 循環器内科 午前のみ 完全予約制 佐々木靖之		神経内科 隔週 鵜沼恒夫 10月2・16・30	皮膚科※2 ~14:30 山口明彦	泌尿器科 10:00より診察 午後は完全予約制 岩城秀出 呼吸器内科※1 禁煙外来 ※1 10:00~12:00 島田一恵	

※ 電話で予約もお受けしています。 ※前日まで (☎ 0740-22-2238)

※1 呼吸器内科・禁煙外来 10:00~12:00

※2 皮膚科 14:30まで ※4 腎臓内科 第3金曜日休診

※3 整形外科

● 人工透析のご案内

1部(月~土)	8:30~
2部(月~土)	14:30~
3部(月・水・金)	17:00~

■ ベッド数 27台

※ 送迎についてはご相談下さい。

※ 臨時透析受付いたします。

透析センター直通電話番号 0740-22-2341

● 受付時間・診察時間

	受付時間	診療時間
午前	8:30~12:00	9:20~
午後	13:30~15:30	13:30~

■ 休診日：日曜日・祝祭日 土曜日の午後は休診

訪問診療・訪問看護も行っております。

お気軽にご相談ください。

緊急時はお問い合わせください。24時間体制です。

● 無料保健・福祉相談 (予約制)のご案内

今月の相談日 17日(木)

相談時間 10:00~11:00

テーマ

『社会福祉施設の紹介』

22-5126(地域連携室直通)

● 糖尿病及び生活習慣病教室 のご案内

10月4日(金)

13:30~14:30

糖尿病・生活習慣病についての知識や治療法に関する教室を開きます。

ご希望の方は、受付又は外来看護師、担当医にお尋ねください。

● 訪問リハビリテーションのご案内

◆実施日 月~金(年末年始・祝祭日除く)

◆実施時間 9:00~17:00

◆完全予約制 詳しくはお問い合わせください。

● 通所リハビリテーションのご案内

◆実施日 火・木(年末年始・祝祭日除く)

◆実施時間 8:30~12:30

◆詳しくはリハビリテーション室へお問い合わせください。

当院は敷地内
全面禁煙です

