☆理学療法士よりワンポイントアドバイス



「家の中でつきずいた事ありませんか?」チェックしてみましょう!

- □片足たちで靴下がはけない
- □階段をあがるのに手すりが必要だ
- □ 2 kg程度(牛乳1€2本)の買い物を 持ち帰るのが困難だ
- □家の中でつまずいたり滑ったりする
- □掃除機、布団の上げ下ろしが困難だ
- □横断歩道を青信号で渡りきれない
- □15分続けて歩けない

上記の1項目でも当てはまる方は太ももの筋力が衰えている可能性があります。 今回は太ももの筋力をつけ関節の負担を和らげるトレーニングをご紹介します。

~太ももの筋力をつけるトレーニング~

仰向けに寝て膝の下に枕やクッションをいれ、 片足ずつ枕を床に押し付けるように太ももに 力を入れます。そのまま10秒止めてゆっくり 力を抜きます。左右交互に10回、それを一日 3回くらいできると良いですね。







関口病院



注意: 痛みがあるとき、動きに不安があるときは無理はしないようにしましょう。

【休診日】土曜午後、日曜日、祝祭日、年末年始 緊急の患者様は24時間受付いたします。 お手数ですが、時間外は電話連絡の上、ご来院ください。



発行: 医療法人 恒和会 編集: 関口病院 広報委員会 〒377-0008 群馬県渋川市渋川1693-12

TEL:0279-22-2378(代) FAX:0279-23-1365 URL:http://kouwa-sekiguchi.com



最新情報

はこちら



▶ 新病院準備室より

医事課紹介

▲ 新入職員にインタビュー

理学療法士よりワンポイントアドバイス 「家の中でつまずいた事ありませんか?」 vol.7 2021年 秋号



新病院準備室より

新病院の建築工事が始まってから約6ヶ月が経過し、このまま順調に建設工事が進むと来年 6月に開院となる予定です。

8月から始まった鉄骨工事ですが、いまではフェンス越しにも鉄骨が見え、病院全体の大きさや 形がわかるようになりました。

さらに建設だけでなく電子カルテや医療機器の導入についても準備を始めております。 地域住民の皆さまにより一層安心・安全な医療を提供すべく、今後も努力してまいります。





新病院待合室イメージ図

9月工事進捗状況

~医事課紹介~

私たち医事課スタッフは、受付、入院、医師事務、診療情報管理と4つの部門に分かれ

外来診療や入院の受付、医療費の会計、保険請求など様々な業務を行っております。

ご来院された方を一番最初にお迎えする所が受付と

なりますので、スタッフ一同笑顔と親切な対応を心がけ

患者様が快適、円滑に診療を受けて頂けるよう、

診察時の待ち時間、会計時の待ち時間の短縮 にも日々努めております。お困りのことがありましたら、

いつでもお気軽にお声がけください。







これからの関口病院を担う彼らを、皆様よろしくお願いいたします!



今年の新入職員に タビューしました!



①部署と名前 **②**趣味 好きな食べ物 ③抱負や目標













①リハビリ/新井 ①リハビリ/松井 ①リハビリ/天川 ①リハビリ/栗原 ①リハビリ/高麗 ①リハビリ/佐藤 ②食べること タン・甘い物

3一生懸命 頑張ります 焼肉・甘い物 員として精一 杯頑張る

②ゲーム・料理

頑張る

②お菓子作り ②ライブ鑑賞 パスタ モンプラン ③元気に明るく えび 向上心を持つ ③精一杯頑張る

②寝ること チーズキンパ ③笑顔で頑張り ます

から揚げ ③日々成長して いきたい



①柔整/月岡 ②ドライブ ハンパーゲ ③一人前の柔道 整復師になる



①柔整/今冶 ②動画鑑賞 母手作りの ③失敗もパネに 頑張る!



①柔整/宮澤 ②キャンプ 焼肉 ③患者様のお力 になれるよう 頑張ります!



①放射線/相澤 ②パイク できるように 努める

レントゲン技師



②パレーボール カレーライス スキルを磨く



①看護/柳澤 ②読書・焼肉 ③新病院が見 られる様に 頑張りたい



①看護/橋爪 ②登山 チーズ・野菜 ③健康に気をつ つけ、業務に 自信を持てる よう努力する



①看護/田中 ②スポーツ観戦 野菜、甘い物 サ-タアンダギ ③知識、スキルを みがき患者様 の回復をサポ ートする

