



若松記念病院広報誌

〒895-0052 鹿児島県薩摩川内市神田町11-20 ☎ 0996-23-3291 Fax 0996-23-6681
 ✉ rehabili@wakamatsu-hp.jp ホームページ www.wakamatsu-hp.jp/



2017年川内川花火大会(ナイアガラを近影) 撮影:柳川

理 念

安心と信頼

基本方針

地域の皆様に安心していただけるサービスの提供
 医療の心・技術の研鑽とその継続
 関係医療機関との共生とその強化

患者様の権利について

「患者様は個人として尊厳を守られる権利を有します」
 「患者様はすべて平等に良質の医療を受ける権利を有します」
 「患者様は医療における自己の情報をすべて知りうる権利を有します」
 「患者様は医療行為にかかる十分な説明を受けた上で、選択する権利を有します」
 「患者様はプライバシーを守られる権利を有します」

関係施設

施設名	連絡先	所在地	施設名	連絡先	所在地
デイサービスわかまつ園	0996-25-2368	高江町1653-1	グループホーム馥郁	0996-29-5077	平佐1-112
ホームヘルパーわかまつ園	0996-25-2523		清水丘保育園	0996-25-4522	宮里町3048-9
在宅支援センターわかまつ園	0996-25-2690		子育て支援センター	0996-22-8313	
わかまつ園グループホーム	0996-23-1201		(有)寿泉堂	0996-20-1402	東開聞町3-1
訪問看護ステーション・コスモス	0996-20-4646	東開聞町3-1	若松歯科医院	0996-27-0008	宮崎町3701-1
			姫野治子内科クリニック	092-554-7171	福岡市南区大橋1-18-1

急激な強い運動にご注意ください!!



暑さも幾分やわらぎ、秋の気配もチラホラと…。秋を連想させるものとして、「食欲の秋」「読書の秋」、そして「運動(スポーツ)の秋」と言われています。実際に運動会や地域のスポーツイベントで、何かと体を動かす機会に触れることが多くなるこの季節。しかし、ほとんど準備を行わず、強い運動をしてしまうとかなりの割合で怪我につながってしまいます。

●何故、怪我につながりやすいの？

☆機能の低下

まずは、運動機能の低下が挙げられます。悲しきかな、加齢とともに筋肉自体が細くなったり、筋肉や関節の柔軟性がなくなったり、心肺機能が低下したりします。この状態で強い運動を行ってしまうと、体に大きな負担がかかってしまい、怪我につながってしまいます。

☆脳のイメージと体の動きとのズレ

体に対して長い間「運動するぞ!!」と命令を出していないと、脳は今現在どれくらい運動(体を動かすこと)ができるか把握できていません。例えば、脳は20歳のつもりで命令しているのに、運動機能は40歳なので、当然脳からの命令と実際の動きとはズレが生じてしまいます。子どもの運動会で、張り切ってリレーを走ったお父さんが、足をもつれさせて転ぶシーンを見た事はありませんか？

●けがを予防するためには？

☆十分な準備運動を

運動前は十分な準備運動を行いましょう。まずは筋肉と関節の動く範囲を広げるために、ストレッチを行いましょう。この時に反動をつけて伸ばすのは禁物。伸ばしすぎても、怪我につながってしまいます。そして筋肉を温めるつもりで、少し長い距離を歩いたり、ゆっくりとジョギングしたりすることをお勧めします。筋肉自体の温度を1℃上昇させるだけで、筋肉の持っている能力が1割程度高まるとも言われています。

☆何より日頃からの運動を

やはり日頃から、体を動かす事を意識しましょう。普段から体を動かしていると、脳は自分の体の(運動能力の)状態を知ることができます。もし、なかなか運動をできない場合は、定期的にストレッチだけでも行いましょう。伸ばすことで刺激をし、何も体を動かさないよりも、筋肉や関節を若く保つことができます。



秋口にかけて、体を動かすにはとてもいい季節です。せっかく始めたのに、怪我などをしてはもったいないです。しっかり体と相談しながら、まずはうっすら汗をかく程度から。

秋桜忌研修のお知らせ

秋桜忌研修会とは、在職中、特に職員育成にご尽力された若松記念病院初代院長、若松 大(たかし)先生の命日である10月18日を機に、全職員が当病院をご利用になる全ての方々に、より良いサービスが提供できるよう、自己研鑽の場として、自ら催す公開院内勉強会です。この研修会は、業務において我々がどのような取り組みをしているかを、皆様にも知っていただく機会でもあり、どなたでもご参加いただけます。興味のある方は、職員までお問い合わせ下さい。

○平成29年10月28日(土) 14:00~17:00(予定)

○すこやかふれあいプラザ 3階会議室

■ 平成29年5月～7月の診療実績

	平成29年5月	6月	7月
外来診療数	1,688 名	1,842 名	1,684 名
一般病棟 自宅復帰率	89.6%	95.0%	88.2%
一般病棟 平均在院日数	20.1 日	13.4 日	17.8 日

■ 当院の電気使用実績

	平成29年5月	6月	7月
電気使用量	20,148kw	23,478kw	37,152kw
平成 23 年度比	-23.3%	14.6%	-22.6%
自家発電量	1,298kw	1,028kw	1,285kw



外来診察案内

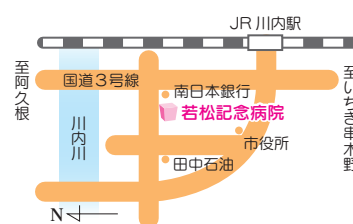
診療科目 内科・外科・眼科・胃腸科・整形外科
肛門科・リハビリテーション科

診療時間 《月～金》9:00～12:30 14:00～18:00
《土》9:00～12:30

医師氏名	診療科目(専門)	診療時間	月	火	水	木	金	土
帖佐 理子	内科(糖尿病)	9:00～12:30	○要予約	○要予約	回診	○要予約	○要予約	○要予約
		14:00～18:00	○要予約		○要予約	○要予約		
若松 大介	外科(消化器)	9:00～12:30	○	○	○	○	○	○
		14:00～18:00	回診	○			○	
若松 裕子	眼 科	9:00～12:30						○不定期
		14:00～18:00						
帖佐 徹	整形外科	9:00～12:30						○不定期
		14:00～18:00						
矢野 武志	放射線科	9:00～12:30	○	○	○			
		14:00～18:00	○	○	○			
大脇 哲洋	外科(消化器)	9:00～12:30					○不定期	
		14:00～18:00					○不定期	
泉原 智磨	膠原病	9:00～12:30				○第3要予約		
		14:00～18:00				○第3要予約		
時任 裕一	呼吸器科	9:00～12:30						
		14:00～17:00			○第2			
鹿児島大からの派遣医	内分泌 糖尿病	9:00～12:30						
		14:00～17:00	○要予約					
鹿児島大からの派遣医	外科(消化器)	9:00～12:30			○			
		14:00～18:00			○			
鹿児島大からの派遣医	脳神経外科	9:00～12:30						
		15:00～18:00					○第1・3・5	

注意

- ※「内科(糖尿病)」「内分泌」「膠原病」は原則予約制となっております。
- ※「眼科」の診療についてはお問い合わせください。
- ※都合により不在による休診・変更となる場合があります。ご了承下さい。
- ※受付時間は、それぞれの**診療終了時間の30分前まで**になっております。
- ※**診療科目により診療時間が違います。**ご注意ください。
- ※ご不明な点は、受付スタッフまでお気軽にお問い合わせ下さい。
- ※診療科目によっては診察日が不定期であったり、予約が必要な場合がありますので、事前に電話のお問い合わせをお勧めします。



あとがき

先日、薩摩川内中央消防署へ防火管理者の研修と試験を受けに行きました。消防署の職員の方々が防火に関する法律や実務等を、2日間かけて丁寧に教えて下さいました。

試験が終了して合格発表を待つ間に、消防署内にある防火研修センターで、地震体験をさせていただきました。手すりの付いた箱のような部屋に入り、過去に発生した地震の揺れを再現するものです。ガイドの方アナウンスと共に徐々に揺れが強くなり、ついに震度7まで到達しました。割と体力には自信がある方なので、「手すりにつかまらなくても…」と高を括っていたのですが、それどころではありません。必死に何かにつかまっていなくて、まさに体が飛ばされてしまいそうになってしまいます。体験が終わり部屋から出たのですが、まだ床が揺れているような、恐怖で足が震えているような…。もちろん地震だけではありませんが、これが予告なしに自分の身に降りかかって来ると考えると、防災対策は普段からしっかりと行っていかなければならない事を、身を持って体感いたしました。

その他、暴風や煙体験・初期消火など、事前に申し込みを行えば無料で利用することができるそうです。是非、体験してみてください。(広報委員会 柳川)