

2019.3月号 医療相談室

心臓リハビリってなあに？ 心臓病の改善と予防のために



利根中央病院 心臓リハビリテーション指導士 狩野 進之助

心疾患は悪性新生物(がん)に次いで日本人の死因第2位となっており、死亡率は年々上昇して...

心リハの特徴

心リハでは心臓に負荷がかかる要素を取り除きつつ、弱くなった心臓機能の強化をはか...

対象疾患・目的

心リハとは、急性心筋梗塞、狭心症、開心術後(冠動脈バイパス術後・弁膜症手術など)...

職場紹介 利根中央病院 医局事務課



～医師が働き続けたいと思える環境づくり～

医局事務課は病院の医局に机を配置し、5名で業務にあたっています。研修医も含めた常勤医師の机が近くにあるため、医師とコミュニケーションを取りやすい環境にあります。



運動療法

運動療法は運動能力の低い患者さんには、安全かつ有効な運動を心掛けなければなりません。

- ①運動能力・体力が向上し息切れ等の症状が改善する
②筋肉量が増加し楽に動けるようになり、心臓への負担が軽減する
③心臓の機能が改善する
④血管が広がりやすくなり身体の血液循環がよくなる
⑤動脈硬化が改善する
⑥自律神経が安定して不整脈の予防・改善につながる
⑦不安やうつ状態が改善する
⑧再発予防効果があり、死亡率が減少する

心リハの効果

心リハには以下のような効果があり、生活の質(QOL)を高めるだけでなく寿命を延ばします。

当院での心リハ

昨年1月に心リハを開設して以降、入院・外来を問わず、他院からの紹介も含めて幅広い患者を受け入れており、対象患者は12月までの1年間で140名を超えています。

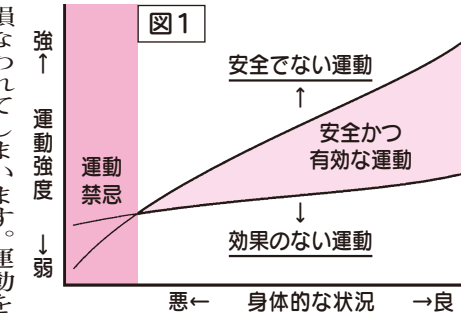


Table 1: Overview of cardiac rehabilitation phases (acute, recovery, maintenance) and their goals and methods.

作品募集

初夢は孫から貰うお年玉
子供等の踊り出しそな童画展
汗をかき他人のいたみ知れトップ

川柳

父の忌や雪のひた降る墓石の灯
眼差しのやさしいポチや春そこに
立春や妻とたのしむ移動図書

短歌

狭庭には雪のまばらに残りをり黄のパンジー優
しく彩る
春の日の象の親子の鼻のごと吹くつど揺るる

なかまの作品



1月 班会・サークル 開催一覧

| 支部名 | 班名 | 班長・代表名 | 人数 | 班会内容 | |
|----------|-------------|-------------|---------|-------------------|--------------|
| 沼田東 | 上原町合同 | 村田 定蔵 | 6 | ノロウイルス対策 | |
| | 材木町 11-3 | 小林永久子 | 5 | 高齢者の肺炎 | |
| | 西原新町 11-1 | 得能 淑子 | 4 | 新年会 | |
| サークル | 健康卓球教室 | 大竹 俊夫 | 10 | 卓球 (計2回) | |
| 沼田北 | ときめき班 | 小菅 愛子 | 8 | 新年会 (上毛カルタ・坊主めくり) | |
| サークル | いこい句会 | 永井 達郎 | 3 | 俳句会 | |
| 池田 | 岡谷町 西部1 | 牧野 一江 | 5 | 新年会 | |
| 利根北 | サークル | 追貝 12 会 | 小林 喜市 | 31 | 健康体操 (計3回) |
| 利根南 | お気楽会 | 佐々木明美 | 5 | ぬり絵・インフルの対策 | |
| 片品 | 菅沼合同 | 星野 吉夫 | 4 | 笑いヨガ | |
| | 菅沼合同 | 石橋 雅子 | 4 | 笑いヨガ | |
| 川場 | 生品合同 | 榎瀬トヨ子 | 8 | 脳トレ・足指力チェック | |
| | 中野合同 | 中村登美代 | 7 | 映画鑑賞・お食事会 | |
| 利南 | 上久屋馬場 | 織田澤はま子 | 4 | 骨盤底筋体操 | |
| 白沢 | 尾合合同 | 角田 梅子 | 7 | 年間計画づくり | |
| 昭和東 | サークル | 藤田ゲートボールクラブ | 吉野たか子 | 13 | ゲートボール (計1回) |
| 昭和南 | 川額入原合同 | 板橋きみ枝 | 3 | 笑いヨガ | |
| | 川額入原合同 | 高橋 和子 | 3 | 笑いヨガ | |
| | 川額入原合同 | 堤 フジ | 3 | 笑いヨガ | |
| | 永井合同 | 諸田はま江 | 13 | 減塩と食生活 | |
| サークル | 藤田ゲートボールクラブ | 角田 恵子 | 14 | ゲートボール (計1回) | |
| 沼田西 | サークル | ハレやか | 三ツ井久雄 | 6 | パズル・麻雀 (計1回) |
| 川田 | 宮塚合同班 | 深津 文子 | 6 | 新年会・カルタ | |
| 高山 | 判形合同 | 飯塚典志次 | 13 | 年間計画づくり | |
| 月夜野東 | 政所合同 | 中村 秀夫 | 6 | 新年会 (けごろくゲーム等) | |
| | 政所合同 | 江口 健己 | 5 | 新年会 (けごろくゲーム等) | |
| | 真庭合同 | 真庭 利治 | 5 | 新年会 (けごろくゲーム等) | |
| 後上・下入合同 | 後上・下入合同 | 渋谷 典子 | 5 | 筋力アップ体操 | |
| | 下牧原の中 | 山田八重子 | 5 | 新年会 | |
| | つきよのいきすの | 広橋 絹代 | 7 | 参加すると楽しいよ | |
| つきよのいきすの | つきよのいきすの | 広橋 絹代 | 10 | 参加すると楽しいよ | |
| | つきよのいきすの | 広橋 絹代 | 8 | 参加すると楽しいよ | |
| | サークル | 後上ゲートボールクラブ | 深津ハルイ | 20 | ゲートボール (計6回) |
| 月夜野西 | 月夜野町組合 | 長濱 水郎 | 5 | あせもについて | |
| 月夜野町組合 | 林 友好 | 4 | あせもについて | | |
| 病棟・他 | ふれあいの輪 | 西島みどり | 15 | アレルギー対策 | |
| | どんぐり保育園 | 金井 雪江 | 4 | フッ素班会 | |
| 総計 | 14 班 | | 187 人 | | |
| | 7 サークル | | 97 人 | | |

おらがまちの 班会あれこれ

昭和南支部 入原合同班



手芸

ナイロンたわしづくりをみんなで楽しく作り合いました。おしゃべりしながら、家でも便利に使い、しかも洗剤も節約できてエコにも役立ちますね。

月夜野東支部 真庭政所合同班



フレイル予防/棒体操

みんなで体操をして身体が暖められました。こうしてみんなで集まって今後も取り組んでいきたいと思ひます。

サークル

沼田東支部 健康卓球教室「ゆうゆう」



毎週木曜日午前中に病院の「きらめき」ホールを会場で行っています。健康づくりと親睦のため「楽しく遊ぶ」を目的に活動しています。

沼田西支部 「福寿草」



毎週木曜日午後には生協本部「にぎわい」ホールで健康体操を行っています。みんなで集まり、おしゃべりしながら楽しく体を動かし、これからも続けていきたいと思ひます。

1月まちかど健康チェック開催一覧

| 支部名 | 会場 |
|-----|-------------|
| 高山 | 高山温泉ふれあいプラザ |

3月まちかど健康チェック開催予定

| 支部名 | 日時 | 会場 |
|-----|-----------------|-------------|
| 高山 | 26日 17:00~19:00 | 高山温泉ふれあいプラザ |

利根中央病院

地域公開講座のご案内

【特別企画】ポスチュアウオーキング

講師：梅澤はる子

(ポスチュアウオーキング協会認定スタイリスト)

日時：3月14日(木) 18:00~19:30

場所：利根中央病院 2階研修室

参加費：2,000円

※タオルご持参ください。歩きやすい服装・靴でお越しください。

お申し込み先：利根中央病院 総合支援センター ☎ 22-4321 へ

転居の連絡を生協本部へ

定款区域内である沼田市、利根郡、吾妻郡一円、旧子持・赤城村に転居される場合は、住所変更の手続きが必要となります。

区域外へ転居する場合は、脱退手続きの後、出資金をお返すことになっております。

連絡先 生協本部 ☎ 22-6060

利根歯科診療所よりお知らせ

夜間診療

以前に比べ、17:30~20:30の予約が取りやすくなっています。部活の帰りや仕事帰りにいかがでしょうか。お気軽にお問い合わせください。

自宅への診療

通院が困難な方のために自宅への訪問診療にも力を入れています。困っている方がいましたら、ぜひご相談ください。

第19回 医療講演&懇談会

日時 3月30日(土) 午後2時~午後3時

会場 利根中央病院 2階 研修室

内容 「健康増進について」

講師 総合診療科

中村 大輔 先生



今回は「健康増進について」をテーマに講演を行う予定です。病気になる前にどのように生活習慣を改めれば健康を保つことができるのかをお話いただきます。是非ご参加ください。

まちかど健康チェック

薄根支部/薄根公民館



2/13「薄根公民館まつり」に支部活動として毎年参加しています。健康チェックでは血圧測定その他、体組成や骨密度測定も行いました。医学生3名も合流し、約50名の方が測定に来場されました。

第34回 囲碁大会

日時 3月17日(日)

受付開始 8:30、開会 9:00

会場 老人保健施設とね 1階

参加費 1,000円(昼食代含む)

申込先 3月8日までに、実行委員または事務局へ

問い合わせ 利根保健生協 組織部 ☎ 0278-22-2300

みんなの声



「日曜日でも正面玄関は開けるべきだと思います。」

〈回答〉

ご不便をおかけして申し訳ありません。当院は正面玄関と時

間外出入口が離れた場所

にあり、休日の出入り口

は病院東口の救急外来出入口の一角所に

限定させていただきます。

います。

休日に正面玄関を開

放しますと、玄関フロア

に職員が不在のため、

不審者の侵入や入院

患者様の離院など、

安全面が確保できな

くなります。出入口を迷

わないように、院内や

敷地内に案内標示を設

置して、誘導対策を行

っております。ご理解

のほどよろしくお願

いいたします。