

なんじゃもんじゃ地域版

上対馬病院基本理念

地域の健康な生活を守る使命の達成のため
職員ひとりひとりが自覚と責任を持ち
心のふれあいのある
患者様の側に立った医療の実践を行なう

発行: 上対馬病院地域連携室・広報部 ホームページ <http://www.kamibyoo.jp/>

足元から姿勢を良くして、ノルディックウォーキングで健康づくり

上対馬病院 理学療法士 井川 吉徳

足のサイズに合った靴を正しく履き、更にアーチ付きの靴の中敷き(インソール)を入れることで足元から姿勢を良くすることができ、足のトラブルを予防・改善する方法があります。また、健康づくりのための運動の一つの方法として、最近注目されている“ノルディックウォーキング”についても紹介させていただきます。

【足と靴のトラブルの解決方法】

まず大切なのは、自分の足のサイズに合った靴を正しく履くことです。大きい靴を履いて調整具(ひも、ベルトなど)を正しく締めずにいると、靴の中で足が必要以上に動いてしまいます。合わない靴を履いていると、外反母趾、扁平足、ハンマートゥ、陥入爪など様々な足のトラブルを引き起こす原因となります。特に子どもの靴選びは慎重にしたいと思います。足のトラブルや靴が合わなくて困ったり悩まれたりされている方がいらっしゃいましたら、遠慮なく上対馬病院リハビリテーション科にお問い合わせ下さい。

【足と靴の大切さを伝えるための啓発活動】

昨年度から、一般の方々に足と靴の大切さを伝えるための啓発活動を行っています。昨年11月には、「足の健康ひろば」として、厳原町で講演会と足サイズ計測会、足と靴に関する無料相談会を開催致しました。今年も11月9日(土)午後から豊玉町で「足の健康ひろば」を開催致しますので、ぜひ多くの方にご参加頂きたいです。

また、小学校や中学校で足サイズ計測(足の長さ、足の甲まわり・足幅)や、フットプリントという足型を採り、靴の履き方や靴選びの方法をお伝えし、個別の相談にも対応できるようにしています。学校保健委員会で、足と靴に関する講話をさせて頂くこともあります。今後も幼稚園・保育所や学校などでこのような足と靴の大切さを啓発する活動を継続していきたいと考えております。関係の方で興味・関心がありましたらご連絡下さい。

【ノルディックウォーキングの紹介】

ノルディックウォーキングは、1997年にフィンランドで初めてフィットネススポーツとして紹介されました。日本でも若者からシニアまで幅広く注目され、エクササイズ効果が高く、足腰の負担の少ないフィットネスウォーキングとして広まっています。従来のウォーキングとの違いは、専用のポールを使用し、ポールで地面を押しながら歩くことです。ポールを杖として利用するのではなく、交互に地面をしっかりと押しながら歩くという歩行行動になります。

《ノルディックウォーキングの特徴》

- ①足腰への負担が少ないので長時間の歩行もラク
- ②歩き方がきれいに!
- ③90%の筋肉を使う全身運動
- ④二の腕、腹筋、バスト、ヒップに効く!
- ⑤自分で運動強度が調整できる

《ノルディックウォーキングの効果》

- ①運動効果+エクササイズ効果
- ②ダイエット効果
- ③リハビリ効果

以上のような特徴と効果があります。今後は体験会も開催していきたいと考えています。これから健康づくりとして運動を始めようという方や、ウォーキングだけでは物足りないという方など、興味のある方はお気軽にお問い合わせ下さい。

8月専門科診療 ◎整理券あり

日	曜	診療科目	医師	受付時間
1	木	外科 産婦人科	糸 瀬 山 内	8:00~11:30 8:00~11:30
2	金	外科	津 田	8:00~11:30
5	月	外科	山 内	8:00~11:30
6	火	耳鼻咽喉科 神経内科	山 口 森	8:00~11:30 8:00~11:30
8	木	外科 産婦人科	糸 瀬 原	8:00~11:30 8:00~11:30
9	金	泌尿器科 脳神経外科	光 成 小 野	8:00~11:30 8:00~10:00
12	月	外科	山 内	8:00~11:30
15	木	産婦人科	原	8:00~11:30
16	金	循環器内科 外科	貞 光 津 田	8:00~11:30 8:00~11:30
19	月	外科	山 内	8:00~11:30
20	火	耳鼻咽喉科 精神科	山 口 高 橋	8:00~11:30 8:00~15:00
21	水	眼 科	川 端	7:30~11:30 ◎
22	木	外科 産婦人科	糸 瀬 山 内	8:00~11:30 8:00~11:30
26	月	外科	山 内	8:00~11:30
27	火	泌尿器科	犬 塚	11:00~15:00 ◎
29	木	皮膚科 外科 産婦人科	宿 輪 糸 瀬 山 内	8:00~11:30 8:00~11:30 8:00~11:30
30	金	外科	津 田	8:00~11:30

(注) 専門科診療は、空路欠航時に中止になる場合や、医師変更がある場合もあります。翌月の予定については、日程が変更になる事もありますので、お電話等でお確かめの上、ご来院下さい。

小児科休診のお知らせ

8月9日(金)、14日(水)、15日(木)は、立花院長不在の為、小児科の診療を休診致します。

看護師を目指す方へ 「医療技術修学資金」制度を利用してみませんか

この制度は、将来、対馬の病院(企業団病院)に看護師等として勤務しようとする者に対し、修学資金を貸与することによって看護師等の確保を図ることを目的としています。返還は義務年限を過ぎると全額免除されるなど、とても有利な制度となっています。詳細は下記までご連絡下さい。

《貸与例》

- ①大学看護学部または看護学科を4年で卒業した場合
上限貸付額 5,285,200円
- ②専門学校等看護師養成施設を3年で卒業した場合
上限貸付額 3,496,800円

〒817-1701
長崎県対馬市上対馬町比田勝630番地
長崎県上対馬病院 担当者 事務長 立花 巖
TEL 0920-86-4321 FAX 0920-86-4324

看護職員募集中

「看護師、准看護師」の免許をお持ちの方
上対馬病院で働いてみませんか

勤務部署や、勤務内容(常勤または非常勤)、賃金等についてはご相談のうえ、決定いたします。
常勤を希望される方で勤務部署を問わない方は、採用基準を満たせば正規職員(地方公務員)としての採用が可能です。まずは下記担当者までご相談下さい。

〒817-1701
長崎県対馬市上対馬町比田勝630番地
長崎県上対馬病院
担当者 事務長 立花 巖
TEL 0920-86-4321 FAX 0920-86-4324

一重診療所

日	曜	医師
1	木	糸 瀬
8	木	立 花
15	木	休 診
22	木	糸 瀬
29	木	糸 瀬

乳児健診・予防接種

日	曜	受付時間
6	火	乳児健診
13	火	13:30~14:30
20	火	予防接種
27	火	13:30~14:00

※水痘・おたふくかぜ・ヒブ
肺炎球菌・子宮頸がん
不活化ポリオ(要予約)
ご予約は ☎86-4331へ

9月専門科診療

日	曜	診療科目
2	月	外 科
3	火	耳鼻咽喉科 神経内科
4	水	眼 科

【お問い合わせ】
上対馬病院 ☎86-4321
メール kmts_soumu@nagasaki-hosp-agency.or.jp
外来予約(IP電話) ☎365-1808
訪問看護ステーション ☎86-4334

なんじゃ

今年は梅雨が早く明け
連日の猛暑に
早くも参ってしまいそうです。
子ども達は夏休みに入り
この夏の暑さにも負けず
楽しく過ごしていることでしょう。
夏の暑さに負けない若さ・・・
分けてもらいたいくらいです。

地域版編集長 早田 裕美