

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.kamibyo.jp/>

肩痛に対する予防!

肩こりや肩の痛みに悩んでいる方は多いのではないのでしょうか。こういった症状が出現する前に予防する必要があります。基本的なことですが、肩関節が動く時は背中にある肩甲骨も連動して動いています。つまり、肩甲骨が動かなくなると肩の運動もできません。このように肩甲骨の動きが肩に大きく影響します。今回は肩甲骨の動きに特化したエクササイズを紹介します。

それは、立甲(りっこう)と呼ばれるものです。この運動はまだ一般的ではないので初めて聞く方が多いと思いますが非常に効果のある運動です。写真①を見ていただくと分かるように肩甲骨の動きが硬いと力みやすくなり肩甲骨どうしが背骨に寄ってしまいます。実は多くの方がこのような動きしかできません。次に写真②では背骨に対して肩甲骨は離れ尚且つ立体的に立つような動きをしています。これが立甲といわれるもので、腕の骨の上に肩甲骨が位置していることで肩関節が安定し、ムダな力を使わなくても肩を動かせるようになります。そのため、肩の負担が軽減し疲労しにくく大きな力を出すことも可能となります。

プロ野球の投手もこのような使い方ができるので時速150kmのボールを投げることや、100球以上投げてもケガをしない理由がトレーニングだけでなく、肩甲骨の動きも関与しています。

〔立甲のやり方〕写真③

- ・四つ這いの姿勢で胸の前に手を置く
 - ・体重を両手の小指側に移動させ脇の下に少し力を入れる
- 注意することは、肩に力はいれないこと、背中も力ませないことです。

この運動はほとんどの方がすぐにはできないと思いますが、継続的に行うことで必ず習得が可能で、スポーツをされる機会が多い方はもちろんのこと、肩こりがある方にもお勧めです。

※肩関節疾患または術後の方は主治医に相談してから行うようにしましょう。



〈写真①〉



〈写真②〉



〈写真③〉

3月専門科診療

日	曜	診療科目	医師	受付時間
1	水	眼科	川 端	8:00~11:30
2	木	外科	糸 瀬	8:00~11:30
		産婦人科	原	8:00~11:30
3	金	外科	永 安	8:00~11:30
7	火	神経内科	森	8:00~11:30
		耳鼻咽喉科	山 口	8:00~11:30
		精神科	伊 藤	8:00~15:00
8	水	精神科	伊 藤	8:00~11:30
		眼科	川 端	8:00~11:30
9	木	外科	糸 瀬	8:00~11:30
		産婦人科	原	8:00~11:30
10	金	外科・乳腺	永 尾	8:00~11:30
		脳神経外科	佐 藤	8:00~10:00
14	火	整形外科	永 田	8:00~11:30
15	水	眼科	川 端	8:00~11:30
16	木	外科	糸 瀬	8:00~11:30
		産婦人科	原	8:00~11:30
17	金	外科	山 内	8:00~11:30
21	火	耳鼻咽喉科	山 口	8:00~11:30
22	水	眼科	川 端	8:00~11:30
		整形外科	土 肥	8:00~11:30
23	木	外科	糸 瀬	8:00~11:30
		産婦人科	原	8:00~11:30
24	金	外科	津 田	8:00~11:30
28	火	泌尿器科	犬 塚	11:00~15:00 (泌尿器科の診療は14:00~です)
29	水	眼科	川 端	8:00~11:30
30	木	外科	糸 瀬	8:00~11:30
		産婦人科	原	8:00~11:30
31	金	外科	山 内	8:00~11:30

乳児健診・予防接種

日	曜	受付時間	＜要予約＞
7	火	【乳児健診】	・水痘・おたふくかぜ・ヒブ ・肺炎球菌・不活化ポリオ ・ロタテック内用液 ・日本脳炎 ご予約は ☎86-4331
14	火	13:30~14:30	
21	火	【予防接種】	
28	火	13:30~14:00	

日本脳炎予防接種

【対象】
 H10年4月2日~H13年4月1日生まれの方
 ※要予約 毎週火曜日 14:30~15:00
 (3月31日以降は通常の接種日時に戻ります。)

胃カメラ・大腸カメラの予約について

胃カメラ(上部消化管内視鏡検査)・大腸カメラ(下部消化管内視鏡検査)の電話での予約は受け付けておりません。必ず一度診察を受け、受診時に予約をお取り下さい。

こころのふれあい祭り開催のお知らせ

【開催の目的】

対馬で生活している精神障がい者の日頃の活動を市民の皆様を知って頂き、理解を深めてもらうことで、お互いに助け合い、安心して安全に地域で暮らせるネットワークを創ることを目的としています。主催は、任意団体、対馬精神障がい者当事者会『三つ葉のクローバー』です。手作りの企画で、皆様をお待ちしております。

【開催日時】

平成29年3月11日(土)10:30~15:00

【開催場所】

半井桃水館(厳原町中村584番地)

Tel:0920(52)2422

(注意)当日は当館の駐車場が使用できませんので、近隣の天道茂または八幡神社の駐車場(有料)をご利用下さい。

【イベントへの問合せ】

三つ葉のクローバー事務局 担当:築城

(地域活動支援センター きらり)

Tel:0920(52)7781 FAX:0920(52)7781

地域活動所『さわやか』

Tel:0920(54)2288 FAX:0920(54)2288

長崎県対馬病院 精神科デイケア

Tel:0920(54)7111 FAX:0920(54)7110

地域活動支援センター『きずな』

Tel:0920(58)0138 FAX:0920(58)0138

一重診療所

日	曜	医師	【受付時間】
2	木	糸 瀬	13:00~診察終了まで
9	木	立 花	
16	木	糸 瀬	【診療時間】 14:10~15:30
23	木	糸 瀬	
30	木	糸 瀬	

【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
 デイケア上対馬 ☎88-9755

(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のでお電話等でお確かめの上、ご来院下さい。

なんじゃ

寒さも次第に和らぎ
 風の暖かさ
 日中の穏やかな陽気に
 春の訪れを感じます。
 地域版編集長 早田 裕美