



< 初夏の原生花園 >

撮影/山岸真理

## 理念 『夢』

すべての利用者様に、医療・福祉を介して「夢」を実現する。

### <基本方針>

私たちは患者様とご家族様に、「夢」を提供します。

患者様とご家族様の笑顔が私たちの「夢」です。

- 1 私たちは、利用者様の尊厳と権利を重んじ、常に謙虚な気持ちで接します。
- 2 私たちは、プライマリーケアの精神を厳守し、実践します。
- 3 私たちは、プロとしての自覚を持ち、質の高いサービスを提供します。
- 4 私たちは、常に最新の知識を学習し、自己研鑽の努力を怠りません。
- 5 私たちは、※EBMに基づき、インフォームドコンセントに努めます。
- 6 私たちは、よい職場環境を構築し、チーム医療を円滑におこないます。

※EBM(Evidence Based Medicine)実証に基づいた医療

# ～ 体の疲れをとる5つのセルフケア ～

名寄三愛病院 診療部長 竹内 茂

## 1 体のつかれ

原因



水分の摂取量が少ないと体の水分が低下し、血中濃度が濃くなり体が重だるく疲れやすくなる。

セルフケア



一日に必要な水の摂取量『体重 × 30ml』を心がける。上記は健康な方の目安のため、腎臓機能低下や透析を受けている方は医師の指示のもと、水分を摂取して下さい。



## 2 首の痛み

原因



胸骨の動きが硬くなることで猫背、首の動きに制限がかけられてしまう。

セルフケア



胸骨を押しながら首を前後に動かす。(10回くらい) 胸骨を軽く圧迫すると首周りの筋肉が柔らかくなります。



## 3 肩こり

原因



腕の使いすぎや姿勢不良で大胸筋が固くなり肩が前に引っ張られ猫背の姿勢になってしまう。結果、肩の筋肉が緊張して肩こりの原因になる。

セルフケア



大胸筋のマッサージ  
鎖骨下からみぞおちまで、円を描くように30秒程度なせる。



## 4 腰痛

原因



運動不足。長時間おなじ姿勢  
股関節の筋肉が固まり腰を動かすと痛みが出る。

セルフケア



中臀部のストレッチ  
太ももに反対側の足を乗せ、乗せた方の膝を軽く押して30秒程度おじぎをする。転倒予防にも効果的です。



## 5 膝の痛み

原因



股関節や足首の動きが固くなると膝への負担が必要以上にかけられ、股関節の筋肉が硬くなり曲げ伸ばした際に痛みが出る。

セルフケア



膝窩筋(膝の裏の筋肉)への持続的な刺激  
テニスボールや野球ボールなどを使用し30秒程度コロコロすると効果的です。ゴルフボールは小さいため使用を控えて下さい。

# かだんとさくびんしょうかい

## デイケアセンター リハビリテーション



昨年の秋に、デイケアセンターの玄関前にチューリップの苗を植え今年5月に開花しました。桜も咲き誇り利用者様と記念撮影。

病院正面玄関前の花壇にも沢山の花を植えましたのでぜひ見に来てください♪



デイケアセンター内では、はなさかじいさんの作品や武者のぼりと鯉のぼりを展示し季節の色を飾りました。



利用者様からコメントをいただきました。ありがとうございます♪

チューリップが綺麗だね  
とほいとお話かけて  
とても嬉しいです。



この葉は何でしょうか？  
実は、昨年の夏に患者様とリハビリテーション科で松ぼっくりの種を植え、一年たってようやく芽生えました!!  
みんなで大喜び♪  
院内で育てていますので見に来てください。



現在は夏から秋にかけての作品を制作中ですので、どうぞ期待♪



## PhotoLife 【フォトライフ】

三度の飯より写真が好き！という山岸理事長のコラムです。

### 表紙の写真 < 初夏の原生花園 >

北海道の原生花園に黄色のエゾカンゾウが咲いている。  
ノビタキのメスがひなに与える虫を銜え、エゾカンゾウの茎にとまる。  
ひなの鳴き声は聞こえるが、巣はやぶの中。

# 令和7年7月 外来診察予定

曜日	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5
午前			千葉	山岸	山岸/竹内 <sup>10:30~</sup>	山岸	—
午後			竹内	千葉	山岸・寺本	竹内	—
歯科			○	○	○	—	—
	6	7	8	9	10	11	12
午前	—	西堀・山岸	西堀・千葉	山岸	山岸/竹内 <sup>10:30~</sup>	山岸	—
午後	—	竹内	竹内	千葉	山岸・寺本	竹内	—
歯科	—	○	○	○	○	○	—
	13	14	15	16	17	18	19
午前	—	山岸	千葉	山岸	山岸/竹内 <sup>10:30~</sup>	山岸	—
午後	—	竹内	竹内	千葉	山岸・寺本	竹内	—
歯科	—	○	○	○	○	—	—
	20	21	22	23	24	25	26
午前	—	—	西堀・千葉	山岸	山岸/竹内 <sup>10:30~</sup>	山岸	—
午後	—	—	竹内	千葉	山岸・寺本	竹内	—
歯科	—	—	○	○	○	—	—
	27	28	29	30	31		
午前	—	西堀・山岸	西堀・千葉	山岸	山岸/竹内 <sup>10:30~</sup>		
午後	—	竹内	竹内	千葉	山岸・寺本		
歯科	—	○	○	○	○		

都合により、外来医師が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。  
 歯科の診療日は、○が記載されている日になります。歯科の診察時間は19時までです。



当院は介護保険事業所を併設しています。

- ◆名寄三愛デイケアセンター  
ご自宅まで迎えに行き、リハビリや入浴を行ないます。
- ◆名寄三愛リハビリテーションセンター  
スタッフが、自宅に伺いリハビリを行います。
- ◆居宅介護支援センター「しあわせ」  
**名寄出張所**  
介護保険についての相談を行います。

利用希望や話を聞いてみたい方は、  
←左記までお問い合わせください。

〒096-0031  
 名寄市西1条北5丁目1番地19  
 TEL: 01654-3-3911  
 FAX: 01654-2-1555  
 ホームページ <http://www.sanai-kai.or.jp>