



「コロナフレイル」体操

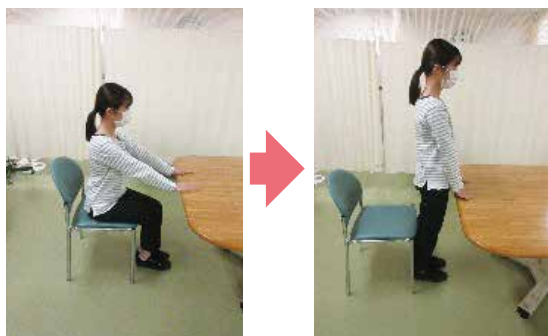
新型コロナウイルスによる感染が広がる中、外出自粛が唱えられることにより、生活が不活発になり、フレイル(加齢により心身が老い衰えた状態)の高齢者が増えています。そこで、これらを解消するいくつかの体操をご紹介します。

かかとあげ



10 回行います。立って行う場合は椅子の背もたれや手すりなどを持ち転倒しないように注意してください。立って行えない場合は、椅子に座って行いましょう。

スクワット



膝伸ばし



10 回行います。テーブルや手すりなどを持ち転倒しないように注意してください。立てない場合は、椅子に座って膝伸ばしを行いましょう。

<運動に関する注意点>

- ・運動は無理のない範囲で行ってください
- ・手すりや安定した台を持ち、転倒しないよう周囲の環境にも十分に注意してください
- ・運動時は息を止めずに自然な呼吸を心がけてください
- ・発熱など体調の悪いときは決して無理をせず、運動をお休みしてください
- ・全てのメニューを行う必要はありませんが、なるべく毎日、体を動かしましょう
- ・今までなかった痛みや動悸、息苦しさ、その他の症状がみられた場合には、運動を速やかに中止し、かかりつけ医などに相談してください

糖尿病外来 日程変更のお知らせ

糖尿病・代謝内科部長 宮本 美香

病院の増改築工事により 2021 年 3 月より新棟が開設され糖尿病・代謝内科も新棟 2 階の外来での診察が始まっています。旧外来では火、木、金曜日で診察していましたが、新外来では月曜日から金曜日まで診察室をいただき毎日診察対応できるように致しました。通常の診察が予約制であることは変わりません。診察医師は曜日毎に変わりますがいつ新患紹介、受診を受けても対応できるように変更させていただきました。待ち時間短縮にもつながると考えております。

当科では糖尿病を多く診療しております。看護師、管理栄養士、検査技師、薬剤師なども含めチーム医療を行っております。また甲状腺疾患、副腎、下垂体などの内分泌疾患、コレステロールや中性脂肪等の代謝異常等も診察しています。

糖尿病は血糖値が上昇し全身に様々な合併症を引き起こす病気ですが症状がないため気付かれにくい病気でもあります。近年は新しい糖尿病薬も多数出てきており早期からきちんと治療すれば合併症を食い止めることもできることがわかってきています。

何か気になる症状があった場合には、気軽にご相談ください。



女性がいっまでも輝いて生きていくために

骨粗しょう症

ロコモ健診

女性限定の健診です

健診内容

- 全身筋肉量、脂肪量測定
- バランス能力の評価
- 今後10年間の骨折の危険性
- 背骨の骨折と変形の有無
- 骨密度(背骨と大腿骨で評価)

背骨と大腿骨の骨密度を測定できる施設は限られています

健診費用

8,800 円(税込)

実施日

火曜と木曜の14時から16時

- 健診の所要時間は60分程度です

健診は予約制です。

自分の骨のこと知っておきませんか？

治療が必要となった場合、当院での治療も可能です
骨粗しょう症リエゾンナースがサポートします

お申込み・お問い合わせ

独立行政法人労働者健康安全機構
山陰労災病院 ☎0859-33-8256(直通)
平日11時~16時



冬瓜

栄養管理室からの かんたん健康レシピ



冬の瓜と書きますが、実は夏が旬の野菜であるウリ科の冬瓜（とうがん）。薄味でさっぱりとした食感ですが、冬まで貯蔵できることから冬瓜という名がついたようですね。

由来・意味

冬瓜自体はなんと 95%が水分で、カリウムを多く含んでいます。利尿作用があり、塩分を排泄する働きがあるので高血圧に効果がありそうです。またビタミンCも多く含んでいるので、肌の健康維持にも効きめがあります。料理では煮物やスープ、蒸し物にしても良いでしょう。

冬瓜の夏野菜サラダ



材料 / 2人分

冬瓜 200g
 パプリカ 1/2 個
 トマト 1 個
 青じそ 3 枚
 和風ドレッシング 適量

作り方

- ①冬瓜は種とワタを取って、厚めに皮をむく。いちょう切りにし、軟らかく茹でて水気を切る。
- ②パプリカは短冊切り、トマトはくし形切りにする。
- ③冬瓜、パプリカ、トマトを和風ドレッシングで和える。
- ④最後に千切りにした青じそをトッピング。

※和風ドレッシングをポン酢やゴマ酢あえにしても美味しいですよ

<当院の行事食>



4月4日：どらやきの日



5月5日：子供の日

4と4を合わせたしあわせ（4合わせ）の日を、どら焼きを食べて皆が幸せになってほしいと願いを込めて制定されましたよ。



病院ボランティア募集

当院では、患者さんがより良い環境の下で安心して治療を受けることができるように病院ボランティアを募集しております。ご興味のある方はご応募お待ちしております。

活動内容

- 外来患者さんのエスコート（車椅子が必要な患者さんの介助）
- 入院患者さんの病棟までのご案内
- 各診療科へのご案内
- 初診窓口案内、再来受付機での受付案内（端末操作の補助）

活動日時

- 応相談

参加条件

- 年齢や性別問いません



多くの方からのご連絡をお待ちしております。

問い合わせ先 電話：0859-33-8181

山陰労災病院 総務課（担当：井東（いとう））

予約を変更される方

予約の取り消し又は変更につきましては、各診療科にて行っておりますので、**直接お電話（0859-33-8181、平日14時～16時）**をおかけください。

ただし、患者さまの容態や検査、他の患者さまの診察等により変更できない場合もございますので、あらかじめご了承ください。

● 2021年7月発行 ● ご意見等ございましたらお気軽にお問い合わせください E-mail:toiawase@saninh.johas.go.jp

問い合わせ先：山陰労災病院総務課

TEL 0859-33-8181 FAX 0859-22-9651

〒683-8605 鳥取県米子市皆生新田1丁目8番1号

ホームページ

さんいんろうさい

検索