



救命救急センターからのお願い

年末年始の一般外来休診中、救急本来の診療活動を円滑に進めるため、以下の点についてご協力ください。

1) ご来院前に、救命救急センターまで次の事柄を電話で必ずご連絡願います ☎04-7092-2211

- ①患者さまの住所、氏名、生年月日。当院の診療カードをお持ちの方は、右下8ケタの番号も。
- ②患者さまの様子(けがの状態や、主な症状など)
- ③当院への来院方法、おおよその到着時刻

2) ご来院の際は、次のものをお持ちください

- ・健康保険証
- ・当院の診察カード
- ・高齢者医療費保険者証、公費受給者証 ほか

※会計はカードでの支払いが可能。取り扱い可能な

カードは『デビットカード』に加盟している金融機関のキャッシュカード、『JCB』『UC』『VISA』『MasterCard』『American Express』『Diners Club』『DISCOVER』。支払いは一括払いのみ。

【お薬切れにご注意ください】

慢性疾患等でご療養中の方は、年末年始の一般外来休診期間中にお薬切れを生じないように、担当医と相談の上、12月29日(金)までに忘れずにご準備ください。

歯科センター年末年始もオープン

亀田クリニック歯科センターでは、年末年始も急患対応にて診療いたします。ただし、12月31日(日)は休診いたします。

◆歯科受付直通電話：04-7099-1118

◆受付時間：10:00～16:00



院内サービス施設の年末年始営業案内

日頃より、院内サービス施設をご利用くださり、ありがとうございます。誠に勝手ながら、年末年始は店舗により休業・時間を短縮して営業させていただきます。期間中、利用者の皆さまにはご不便とご迷惑をおかけいたしますが、何卒ご理解くださいますようお願い申し上げます。

店舗名 2017-2018	12/29(金)	12/30(土)	12/31(日)	1/1(月)	1/2(火)	1/3(水)	1/4(木)
K棟インフォメーション(案内業務)	7:30～18:00	7:30～18:00	7:30～18:00	7:30～18:00	7:30～18:00	7:30～18:00	7:30～18:00
K棟コンシェルジュ(サービス業務)	8:00～18:00	8:00～18:00	8:00～18:00	8:00～18:00	8:00～18:00	8:00～18:00	8:00～18:00
ローソン	24時間営業	24時間営業	24時間営業	24時間営業	24時間営業	24時間営業	24時間営業
サテライトローソン(パーキング棟)	9:00～16:00	休業	休業	休業	休業	休業	9:00～16:00
コインランドリー	7:00～18:00	7:00～18:00	7:00～18:00	7:00～18:00	7:00～18:00	7:00～18:00	7:00～18:00
パドドゥ ラ・ブラージュ	9:00～19:00	9:00～18:00	9:00～16:00	休業	休業	休業	9:00～19:00
亀田ホームケアサービス事務所	8:00～18:00	8:00～18:00	休業	休業	休業	休業	8:00～18:00
亀田ホームケアサービス 居宅介護支援事業所	休業	休業	休業	休業	休業	休業	9:00～17:00
レストラン亀楽亭	11:00～20:00	休業	休業	休業	休業	休業	11:00～20:00
デリカショップ	11:00～17:00	休業	休業	休業	休業	休業	11:00～17:00
タリーズコーヒー	7:30～18:00	休業	休業	休業	休業	休業	7:30～18:00
ベーカリーミコミコ	9:00～17:00	休業	休業	休業	休業	休業	9:00～17:00
ショップパオラ	9:00～17:00	休業	休業	休業	休業	休業	9:00～17:00
福祉用具ショールーム	9:00～17:00	休業	休業	休業	休業	休業	9:00～17:00
ウィッグ:亀田ヘアケアステーション	9:00～17:00	休業	休業	休業	休業	休業	9:00～17:00
青山フラワーマーケット(CL棟)	9:00～18:00	休業	休業	休業	休業	休業	9:00～18:00
ショップ マーラマ(CL棟)	9:00～17:00	休業	休業	休業	休業	休業	9:00～17:00
カハナ カフェ(CL棟)	8:30～16:00	休業	休業	休業	休業	休業	8:30～16:00
カフェテリアKai(CL棟)	9:30～17:00	休業	休業	休業	休業	休業	9:30～17:00
リラクゼーションルーム マカナ(CL棟)	9:30～17:00	休業	休業	休業	休業	休業	9:30～17:00

・K棟コンシェルジュ(サービス業務)のうち、配達サービス(買い物代行)は日曜定休のため12/31(日)は休業します。

いつまでも 若々しく魅力的に 歩き続けるために



リハビリテーション室 石川修平

第6話 腰痛の不安を減らして、 生活をより良いものへ

腰痛は今、世界中で問題となっています。しかし、腰痛の大多数は経過良好なものなので、腰痛を正しく知ることによって抱えている腰痛に対しての不安を減らしていくことができます。

まず、病院を受診した方がよい腰痛を知ることが大切です。年齢が20歳未満か55歳以上、時間や活動に関係のない腰痛、胸の痛みがある、がんやステロイド治療の既往がある、体重減少、背骨の変形、脚の方の広い範囲に痺れや感覚の異常・痛みがある、急速に力が弱ってきた、排尿・排便の異常がある、発熱といった点に当てはまる腰痛であれば、病院の受診をお勧めします。これらに当てはまらなければ、痛みに合わせて、生活の中での活動を維持することで早く痛みを克服することができ、仕事などへの復帰も早くなります。日々の運動習慣も腰痛予防には有効となっています。そこで、腰痛予防につながる2種類の体操をご紹介します。



(写真①)

一つ目の体操は、太ももの裏の筋肉を伸ばす柔軟体操です。写真①のように椅子などに浅く座った状態から、片脚をまっすぐ伸ばし、踵かかとを付けます。背筋を伸ばしたまま、少しだけ前に傾けます。太ももの後ろが少し張る位で痛みがないように、30秒止めて、2回行いましょう。



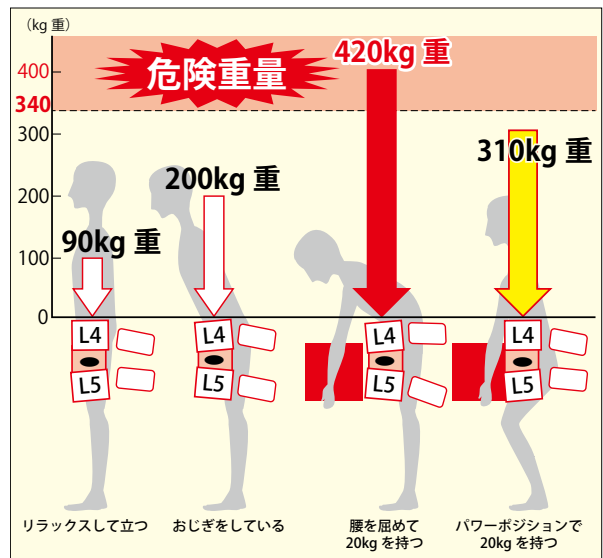
(写真②)

2つ目の体操は、腰の負担をリセットするための体操(松平浩, 2016年)です。写真②のように肩幅より少し広く立ち、両手を、指を下に向けた状態でお尻に当て、顎を引いたまま、骨盤を前に押すような形で反り、2~3秒止めます。脚の方に広がる痛みや痺れがあれば、無理せず中止しましょう。この場合、腰を曲げる運動(手を足元に伸ばすなど)の方が有効となります。

この二つの体操を1日に2~3回からでも行い、運動習慣を付けていきましょう。

また、日常生活の中で、負担のかかりやすい姿勢についても理解しておく、図①(松平浩, 2016年)のように前かがみの姿勢で負担が大きいので、背筋をまっすぐにした状態で、お臍に物を近づけた持ち方をすると腰への負担が減ります。

少しでも不安や腰痛の少ない生活につながるよう、活動を無理なく行っていきましょう。



(図①) 姿勢毎の腰部への負担

次回は、膝痛の予防・改善のための運動をご紹介します。

医師紹介 はせがわ 長谷川 しんや 真也 医師

- ①担当科目
- ②診療における得意分野
- ③趣味
- ④ひと言



- ①総合内科
- ③バドミントン、スポーツ、自転車、ピアノ
- ④患者さまお一人お一人にとっての最善の医療の形を追求し、実現できるよう精一杯努力いたします。



Kameda Medical Center

亀田ホームページ <http://www.kameda.com>