



今津病院だより

2021年7月号 (第183号)

理念 隣人愛

私たちは、自らを愛するように隣人を愛し
隣人に尽くすことに誇りをもちます

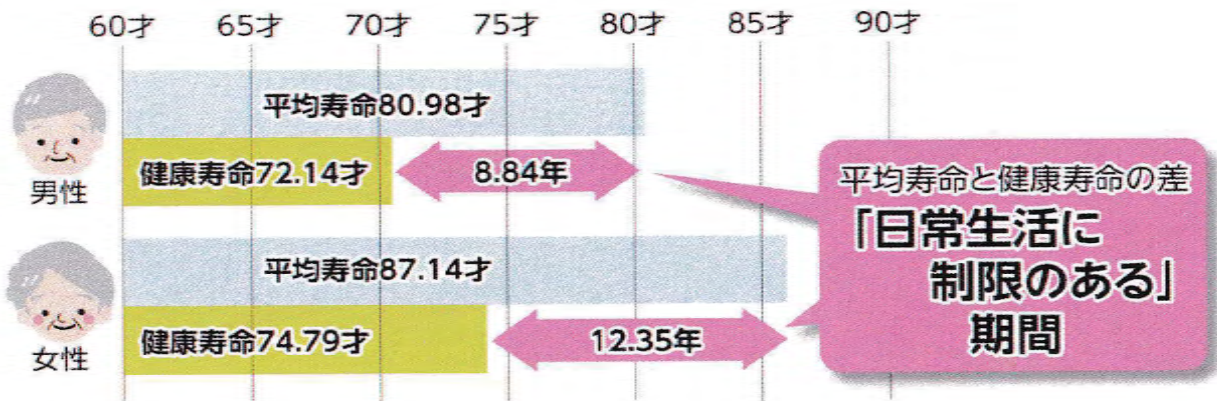
生活習慣病を予防し、健康寿命をのばそう

リハビリテーション室・理学療法士・前川 直行

～ 健康寿命とは？ 健康で日常生活を支障なく送ることのできる期間 ～

下図の様に、少しでも、健康寿命を延ばし、生き生きとした生活を目指しましょう！

平均寿命と健康寿命の差、男性で8.84年、女性で12.35年



<具体的な取り組みとして！>

- ①適切な運動習慣 ②栄養バランスに配慮した食生活 ③定期的な健康診断の受診

～運動の効果は？～

- ・血流が改善し、新陳代謝が促進
- ・中性脂肪量、血糖・尿酸値の改善
- ・心肺機能強化
- ・高血圧の改善
- ・健全な生活リズムの獲得、ストレスの軽減

～効果ある運動として、ウォーキングなど有酸素運動と、立って歩く為の筋力強化運動～

①ウォーキング

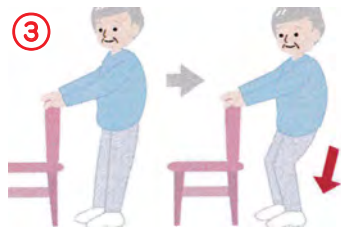
- ・体調に合わせて、10～30分、できれば1日2回程度実施。
- ・少し息が早くなる程度の強度
- ・生活習慣病予防にとっても効果的

②膝のばし

- ・片足ずつのばし、5秒止め、おろします。

③スクワット

- ・膝を約30度曲げ、5秒止め、ゆっくりのばします。

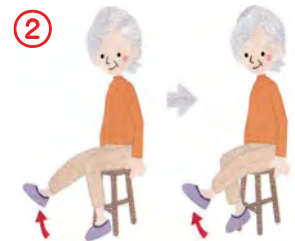


④足のうしろあげ

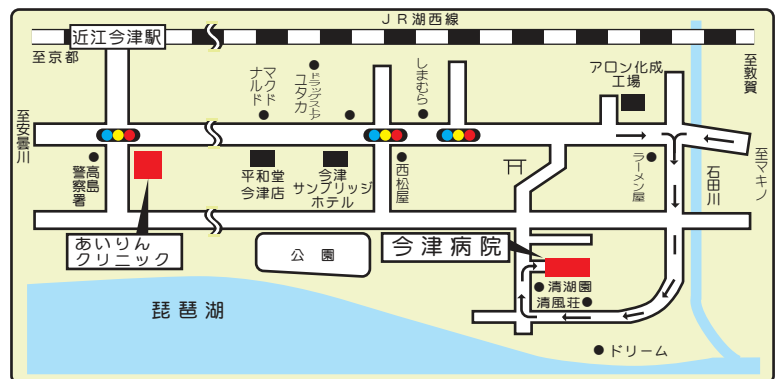
- ・膝をうしろに直角にあげ、5秒止めおろします。

⑤足の外開き

- ・約30度あげたら、5秒止め、ゆっくりゆっくりおろします。



アクセスマップ



一般財団法人 近江愛隣園 今津病院

〒520-1605

滋賀県高島市今津町南新保87番地1

TEL:0740-22-2238・FAX:0740-22-5125

HP: <http://www.oumiairinen.org>



● 外来診療部門

	月	火	水	木	金	土 午前のみ
内科※1	安藤三男 (消化器内科)	大野慶人 初診受付11:00まで	佐々木靖之 (循環器内科)	平井直子 (午前のみ) 初診受付11:00まで	第1・2・4・5 藤野文孝 (腎臓内科) 第3 平井直子	交替 (急患のみ)
整形外科※2 リハビリテーション科	瀬本喜啓	岸本郁男 午前は完全予約制	藤田晃史	岸本郁男 午前は完全予約制	瀬本喜啓	
専門外来	皮膚科~14:30 第1・2・4・5 高橋聡文 第3 藤本徳毅 泌尿器科 午前のみ 完全予約制 岩城秀出洙		神経内科 隔週 鵜沼恒夫 7月7・21	循環器内科 第2・4 午前のみ 完全予約制 佐々木靖之 皮膚科~14:30 山口明彦	泌尿器科 10:00より診察 午後は完全予約制 岩城秀出洙 呼吸器内科 禁煙外来 9:30~15:30 島田一恵	

※ 電話で予約もお受けしています。 ※前日まで (☎ 0740-22-2238)

※1 内科 27(火)午後休診

※2 整形外科 8(木)休診 9(金)・19(月)午後休診

最新の診察変更情報→
(当日等の急な
変更は非対応)



● 人工透析のご案内

1部(月~土)	8:30~
2部(月~土)	14:30~
3部(月・水・金)	17:00~

■ ベッド数 30台

※ 送迎についてはご相談下さい。

※ 臨時透析受付いたします。

透析センター直通電話番号 0740-22-2341

● 受付時間・診察時間

	受付時間	診療時間
午前	8:30~12:00	9:20~
午後	13:30~15:30	13:30~

■ 休診日：日曜日・祝祭日 土曜日の午後は休診

訪問診療・訪問看護も行っております。

お気軽にご相談ください。

緊急時はお問い合わせください。24時間体制です。

● 無料保健・福祉相談

(予約制)のご案内

今月の相談日 22日(木)

相談時間 10:00~11:00

テーマ

『社会保障制度の情報と利用について』

22-5126 (地域連携室直通)

● あいりん つむぎ地域包括
支援センターのご案内

高れい者あんしん・なんでも相談窓口

◆電話 0740-22-2282

◆実施日 月~金 (年末年始・祝祭日除く)

◆実施時間 8:30 ~ 17:15

● 訪問リハビリテーションのご案内

◆実施日 月~金 (年末年始・祝祭日除く)

◆実施時間 9:00 ~ 17:00

◆完全予約制 詳しくはお問い合わせください。

● 通所リハビリテーションのご案内

◆実施日 火・水・木 (年末年始・祝祭日除く)

◆実施時間 8:30 ~ 12:30

◆詳しくはリハビリテーション室へ
お問い合わせください。

当院は敷地内
全面禁煙です



★★★各階に意見箱を設置しております。皆様のご意見をお待ちしております。(苦情は ☎ です)★★★