



今津病院だより

2022年6月号 (第194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

あいりん運動教室

リハビリテーション室 理学療法科 野間口 雅人

みなさん、こんにちは。今津病院に勤務して8年目の理学療法士です。現在、私は主に通所リハビリ、運動機能向上教室、外来リハビリ、訪問リハビリに携わっています。今回は、運動機能向上教室についてお話ししようと思います。

今津病院のあいりん運動教室をご存知でしょうか。

あいりん運動教室（介護予防教室）とは健康づくりをテーマに高島市内に住所を有する65歳以上かつ要介護認定を受けていない方で、高島市から利用の判定を受けた方を対象に実施している委託事業です。

そもそも運動機能向上教室とは、要介護度の重症化を防止するため、運動・体操をしたり、他者との関わりを持つことで、体の衰えるペースを緩やかにして、自身の持てる力を活用し、自立した生活を送れるように支援する教室です。

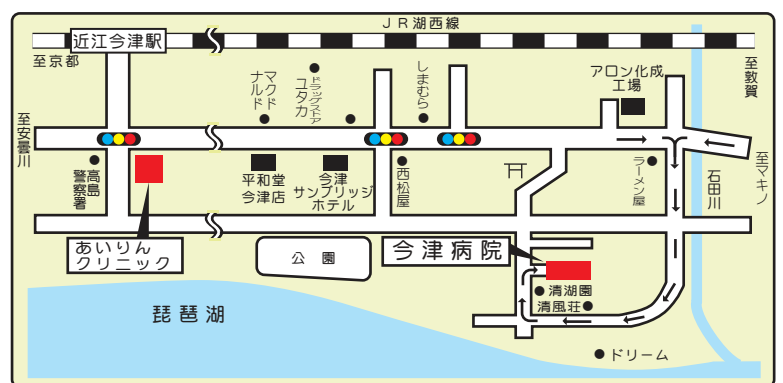
ここで5つ質問です。

1. 階段を手すりや壁をつたいながら昇っていませんか？
2. 椅子に座った状態から何につかまりながら立ち上がっていませんか？
3. 15分間以上続けて歩けますか？
4. この一年間に転んだことはないですか？
5. 転倒に対する不安は大きいですか？

この5つの質問にいくつかあてはまることはないでしょうか。もし複数あてはまるなら、あなたも運動教室の利用判定を受けられる可能性があります。

あいりん運動教室には、理学療法士が携わっており、一人一人の健康状態のチェック、体力評価を行なっています。3ヶ月ごとに体力評価を行っているため、数値での変化が分かりやすく、モチベーション向上にも繋がります。近年では平均寿命が延びてきています。長生きするのであれば、なるべく健康であり続けたいと願う方が多いのではないのでしょうか？誰しも歳をとり、命ある限りいつかは高齢となり、介護が必要となる可能性があります。人生最後まで元気に過ごしていけるよう、あなたもあいりん運動教室に参加してみたいはいかがでしょうか。

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 週間担当医表 ※祝祭日は休診です

	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 9:30~	岸本郁男 午前は完全予約制 9:30~	岸本郁男 午前は完全予約制 9:30~	岸本郁男 午前は完全予約制 9:30~	瀬本喜啓 9:30~	
専門外来	皮膚科~14:30 第1 杉浦周嗣 第2・4・5 高橋聡文 第3 ~14:00 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 6月8・22	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※3 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) 最新の診察変更情報→ 

※1 内科 21(火)午後休診 ※2 整形外科 7(火)午後休診・24(金)休診 (当日等の急な変更は非対応)

※3 泌尿器科 17(金)休診

● 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。
透析センター直通電話番号 0740-22-2341

● 無料保健・福祉相談
(予約制)のご案内

今月の相談日 16日(木)
相談時間 10:00~11:00
テーマ

『社会福祉施設の紹介』
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・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

● 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。

● 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 月~金(年末年始・祝祭日除く)
- ◆実施時間 8:30~12:30
14:00~16:00(火曜日のみ)
- ◆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

