



今津病院だより

2023年12月号 (第212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持ちます

冬場における転倒リスク

リハビリテーション室 理学療法士 平田 帆菜実

年の瀬も押し迫ってまいりましたが皆さんいかがお過ごしでしょうか。

冬場では雪に関する事故や自宅内での転倒が増加する傾向にあり、それに伴い当院では冬場に向け入院患者様が増えていきます。

ではなぜ冬場に自宅内での転倒が増加するのでしょうか？

それは雪により外出頻度が減りまた寒さから動く機会が減ってくることで、筋肉が硬くなり体が動かしづらくなってしまいます。また服装が厚着で動きにくくなることも体を動かしづらい要因になります。さらに寒さにより膝や腰の痛みが強くなってきます。すると、いつもは躓かないようなほんの小さな段差などでも躓いてしまい転んでしまう事がある為、注意が必要です。



ではお家ではこういった所を気を付ければ良いのでしょうか？

具体的な場所は、**居間・寝室、玄関、階段・廊下、浴室**です。

また敷居などの小さな段差は気づきにくいいため注意が必要です。

さらに暖房器具の使用により**配線**が増える事も予想されますので、コードの配線は歩く動線避开。壁をはわせるか、部屋の奥にまとめる等対策をすることが重要です。

また引っ掛かりやすいカーペットはなるべく使用しない、使用する際はめくれやすいカーペットの下には滑り止めを敷く等対策をしましょう。

最後に

冬場は普段よりも特に危険が多く潜んでいます。

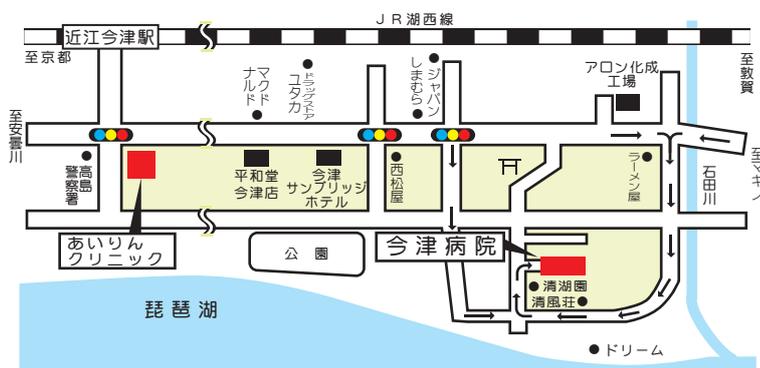
「冬は転倒しやすい季節」であることを認識しておくことはもちろん、

普段から「冬は転びやすいから、気をつけなくちゃ！」という意識づけが怪我の防止に重要になっていきます。

皆さんも日頃から意識をして冬場の事故や怪我の防止に努めましょう。



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 ※祝祭日及び12/29～1/3は休診です

	月	火	水	木	金	土 午前のみ
内科	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 藤野文孝 (腎臓内科) 第3 平井直子	交替 (急患のみ)
整形外科 リハビリテーション科	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～ 第2・4 午後休診	岸本郁男 午前は完全予約制 9:30～		
専門外来	皮膚科～14:30 第1・3・4 高橋聡文 第2 ～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 12月6・20・27	泌尿器科 10:00より診察 午後は完全予約制 岩城秀出洙 皮膚科～14:30 國府拓	循環器内科 第2・4 午前のみ 完全予約制 佐々木靖之 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→  (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。
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 21日(木)
相談時間 10:00～11:00
テーマ

『高齢者の生活相談と福祉サービスの紹介』
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

