



今津病院だより

2024年5月号 (第217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

ADLの低下について②

リハビリテーション室 作業療法士 前川甚人

前月に引き続き、悪い姿勢が続けば身体的にも、どのような影響があるのか一例をご紹介します。

【継続した悪い姿勢が及ぼす身体的影響】

① 首・肩

頭が前に突出し背中が曲がった姿勢では、肩甲骨の活動を阻害し、首や肩などの不動が生じ、血流障害を引き起こし、頭痛や肩凝りの原因にもなります。

② のど(喉)

背中が曲がった姿勢では首を伸ばすことで、頭を真っ直ぐに保っています。体勢が極端に曲がったり、伸びたりしていると発声、嚥下(食べ物や飲み物の飲み込み)、咀嚼(噛み砕き)、呼吸や咳にも影響が出ます。

③ 肺

骨盤が後ろに倒れ、背中が曲がっている姿勢は肺が圧迫されます。肺活量や咳をする力が低下し、低換気と肺感染症の危険が生じます。活動性が長時間低下すると肺機能が低下して、体内酸素量が少なくなり息切れが起こります。

④ 胃

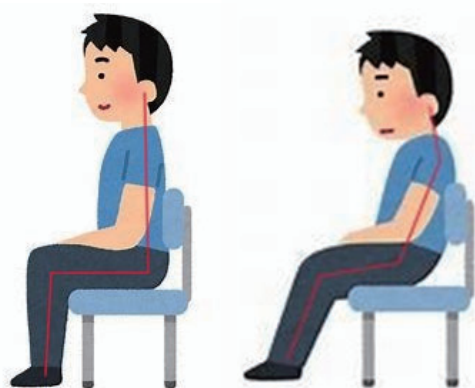
背中が丸まった状態が続けば、胃が圧迫されて食欲や容量の低下が生じます。

⑤ 骨盤底

体幹が圧迫されると腹部内圧が高くなり、骨盤内臓器(膀胱、直腸、尿道など)が影響を受けます。骨盤底の筋肉が長期間引き伸ばされていると働きが低下し、失禁などが生じます。

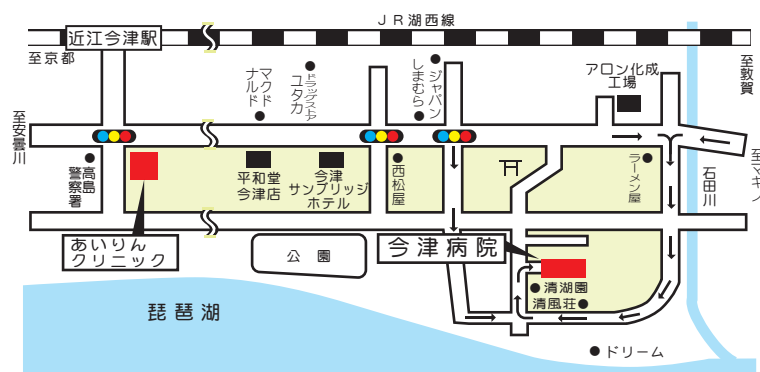
⑥ 足

体幹部が圧迫されると、下半身からの血液の戻りが減少し、足のむくみや両脚内の血管が詰まったりします。また糖尿病を患っておられる方は危険性が高くなります。



このように座る姿勢で、私たちの身体、生活に大きく影響を及ぼすこともあるため、ご自身やご家族の日々の生活の中で、「座る」について考える機会になれば幸いです。

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: <https://imazuhp.jp/>



● 外来診療部門 週間担当医表

	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	藤野文孝 (腎臓内科)	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・2・4・5 高橋聡文 第3 ～14:00 藤本徳毅※1 泌尿器科 午前のみ 完全予約制 岩城秀出		神経内科 隔週 鵜沼恒夫 5月8・22	泌尿器科 10:00より診察 午後は完全予約制 岩城秀出 皮膚科～14:30 第1・3・5 藤本志乃 第2・4 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)

※1 皮膚科 20(月)午後休診

● 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

『地域の福祉サービスに関する情報』
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

