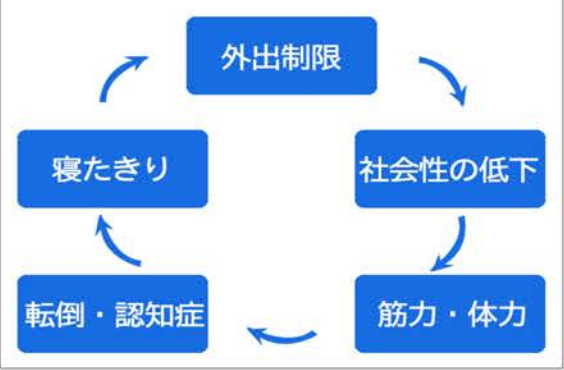


コロナ禍でフレイル予防協同病院の取り組み

(1) コロナ禍でフレイルの危険性大!?

新型コロナウイルス感染拡大防止に伴う外出制限にて、今後筋力や体力が落ちてしまうことが懸念されています。そうなるとうつや認知症のリスクが高まり、コロナ禍が終息しても外出できなくなり、地域との繋がりも途絶えて、フレイルの悪循環に陥ってしまいます。



(2) 自宅で運動しよう!!

自粛期間中にできる簡単な運動を紹介しますので、自分のペースに合わせて実践してみてください。回数は10〜20回を1セットとして、出来る範囲でセット数を増やしてみよう。

太ももとお尻の筋トレ



前かがみになりながら、つま先が浮かないようにお尻を持ち上げる。座る際はゆっくり座るように意識する。つま先と膝の方向を合わせる。膝が内や、外に行かないよう注意する。

開始姿勢



背筋をのぼして、踵はやや膝より後ろになるようにする。

バランスの運動



片脚立ちは把持物を使用して片脚を持ち上げる。左右交互に行う。※転倒に注意

ふくらはぎの筋トレ



つま先立ち把持物を使用して両方の踵を持ち上げる

太ももの筋トレ



膝を伸ばし、つま先を上に向ける。背中はお尻にいかないようにする。

(3) 動画配信が始まります!!

現在、健康づくり委員会で、フレイル予防についての動画を医療生協HPにて配信する準備をしています。運動については中協リハビリ室に協力してもらい、作成しています。できあがりしましたら案内の方をしていきますので、是非ご覧ください。健康づくり委員会 中部協同病院 リハビリ室 大湾 翔太

泌尿器科外来 診療日時

第2週土曜日 ※完全予約制		毎週金曜日	
午前	受付時間 午前10:00~12:00 嘉手川	午前	受付時間 午前10:00~12:00 辻村

※嘉手川先生の診察は、第2、第4土曜日から月1回、第2土曜日のみに変更になりました。



新病院 1年を振り返って

新病院移転から1年が過ぎ、私達歯科職員も心を新たに患者さんに安心信頼していただける医療を行っています。この間、新型コロナウイルス感染症による先行きの見えない不安な状況が続いていますが、職員の体調管理、診療室の感染対策を一層強化して治療を行っておりますのでご安心ください。

最後にコロナ禍により生活が苦しくなり受診抑制をしている方々もいらっしゃいます。当歯科では無料低額診療事業もあります。お困りの方がいましたらお気軽にご相談ください。

中部協同病院 歯科 大城工



口腔外パキューム

ATMの設置について

病院を利用する皆様より多くの要望がありますATMの設置につきまして、病院開設前より銀行側と度重なる交渉を行っており、先日、正式に回答を頂きました。

それによりますと、キャッシュレスの浸透、インターネットバンキングやスマートフォンの普及によりATMの利用件数が年々減少しており、銀行側ではATMの設置台数の見直しを行っているとの事で、当院より依頼していたATM設置は見送りとさせて頂きたいとの回答でした。

当院といたしましても、ATM設置に向け各方面で調整を行っておりましたが、残念な結果となってしまいました。病院を利用する皆様には大変なご不便をおかけいたしますが、何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。

中部協同病院 事務次長 大城智志

通所リハビリ感染症対策

沖縄医療生活協同組合

みんなで一緒に感染予防

通所リハビリテーション

マスク装着

○ご利用者はマスク着用でリハビリ自主トレに取り組んでおられます

1ケア1手洗い

○手洗いをしっかり行っています

感染予防 実施中

アルコール消毒

○手指のアルコール消毒を行っています

施設等の消毒

○手が触れる場所は消毒をしています

換気

○常時窓を開放し換気しています

利用者の皆様も一緒に

スタッフ検温

○職員は検温の上で勤務しています

マスクをしています
職員は笑顔を心がけています

感染予防に気をつけながら元気に営業しています！お問い合わせは下記まで

○とよみ生協病院 通所リハ：856-4446	○首里協同クリニック 通所リハ：884-4846
○中部協同組合病院 通所リハ：934-1181	○浦添協同クリニック 通所リハ：870-8060
○かりゆしの里 通所リハ：835-6607	○那覇民主診療所 通所リハ：915-1064
	○糸満協同診療所 通所リハ：992-1244

中部協同病院通所リハビリは、感染対策を強化し、リハビリ、自主トレ、入浴、集団体操、レク、送迎を行っています。新規利用者も募集中です。体験、見学も行っていきます。



組合員さんからのお手紙

中部協同病院医療スタッフの皆様へ

拝啓 新型コロナウイルスの感染拡大の影響で医療現場は本当に大変だと思います。いまだ終息の兆しが見えない感染症の中、感染防止対策に努めながら人々の福祉のための日々のお仕事に感謝申し上げます。私は吉村と申します。89歳の母が毎月お世話になっております。最近では施設からの外出も制限されておりますので、代理で私がお薬をもらいに来院させて頂いております。皆さんのおかげで健康を維持し、日々生活することができております。ありがとうございます。医療は本当に大切だとこのパンデミックで世界中の人々が再認識させられたと思います。引き続きご自身の体調にもお気を付けになりながら、スタッフの皆様が貴重なお仕事に励んで頂ければと願っております。奮闘なさっていらっしゃる医療スタッフの皆様へ感謝の気持ちをお伝え致したくペンを取りました。

『あらゆる勤勉な働きには価値がある』

『勤勉さは人の貴重な宝』

『良いことをしようと励む人は好意を受ける』 [格言集より抜粋]

感謝とともに