

診療に関するお知らせ							
外来診療担当一覧		<受付時間>		<診察時間>			
		午前 8:00～11:45		午前 9:00～12:00			
		午後 12:00～17:30 (土曜のみ12:00～17:00)		午後 14:30～17:30			
<休 診 日>		日曜日、祝日、木曜日午後					
※予約制の診療科に診療を希望する場合は、事前にお問い合わせ下さい。							
☆都合により変更になることがありますので、ご注意ください。						2026年10月1日現在	
診療科		月	火	水	木	金	土
一般外科・内分泌科 (乳腺・甲状腺)	午前	牛尾 浩樹 蒲原 玲南	牛尾 浩樹	牛尾 浩樹	坂東 裕子 (予約制)	牛尾 浩樹	牛尾 浩樹
	午後		星 葵 (予約制)※	蒲原 玲南		林 優花	牛尾 浩樹
消化器科・総合診療科	午前						河合 勇一
	午後			河合 勇一		渡邊 充	
一般内科	午前		高木 聡		高木 聡		高木 聡
	午後	高木 聡					
神経内科・一般内科	午前	高安 奈津子	高安 奈津子	高安 奈津子	高安 奈津子	高安 奈津子	
	午後		高安 奈津子	高安 奈津子		森山 哲也	
皮膚科	午前	小川 達也	佐々木 克仁	住大 京香	加倉井 真主	住大 京香	筑波大 皮膚科医
	午後	松岡 廣	中村 貴之				筑波大 皮膚科医
整形外科	午前	大島 博 前川 麻人	伊奈 沙織	大島 博	大島 博 前川 麻人	大島 博 前川 麻人	伊奈 沙織
	午後	渡邊 保彦	伊奈 沙織	大島 博		桂 健生	伊奈 沙織
形成外科	午前						
	午後			塘原 弘直 (第1・3・5) 三浦 裕貴 (第2・4)		小泉 恵	
泌尿器科	午前			鴻野 暁			
	午後			鴻野 暁			
呼吸器科 (予約制)	午前			伊藤 昌之 ※		鈴木 健浩	
	午後			伊藤 昌之 ※			
循環器内科 (高血圧・心臓病) (予約制)	午前	宮内 卓	大越 聡子	宮内 卓			宮内 卓
	午後		大越 聡子 宮内 卓 (第1・2・3)				宮内 卓 (第1・3)
内分泌代謝・糖尿病内科 (予約制)	午前	岩崎 祐子	岩崎 仁			岩崎 祐子	
	午後						
内視鏡検査	午前		本橋 歩 (胃内視鏡)			渡邊 充 (胃内視鏡)	
	午後		本橋 歩 (大腸内視鏡)				
※火曜日の外科・内分泌科・星医師の診療は、手術のため開始時間が遅れる場合がございます。			牛尾病院 ☎ 0297-66-6111				
※水曜日の呼吸器内科・伊藤医師の診療は、午後のみ場合がございます。			※お問い合わせや予約受付は受付時間内をお願いします。				
※金曜日の午後の形成外科の小泉医師診療時間は、午後2時から午後5時までとなります。							

医療法人
竜仁会

牛尾病院

2026年10月1日発行 第102号

発行/編集
医療法人 竜仁会
牛尾病院 広報委員会
Tel : 0297-66-6111
Fax : 0297-66-5351
http://www.ryujinkai.or.jp

うしお通信

- 1面「高校生一日看護体験」の実施について
- 2面腰痛に対してグループホームもみじ館紹介
- 3面俳句倶楽部紹介家庭の乾燥対策
- 4面診療に関するお知らせワクチンのお知らせ

「高校生一日看護体験」を実施しました。

茨城県看護協会では県内高校生を対象に、看護体験をととして「看護の心」に触れていただくことにより、将来、看護職または病院で働くスタッフを目指していただけるよう、夏休み期間（7月下旬から8月末）に県内の医療機関において一日看護体験を行っています。体験をした多くの方が看護系の学校に進学しています。

当院でも毎年、数名の高校生が体験に参加しています。

初めは緊張した様子だった高校生も、ユニホームに着替えると自然と笑顔が見られました。病院や看護学生の学校生活、実習についての話に真剣に耳を傾け、熱心にメモを取る姿が印象的でした。

病棟では、血圧測定や食事介助を体験・見学し、看護師の仕事への理解を深めました。

今回の体験が、将来の進路を考えるきっかけになれば嬉しく思います。

いつか医療従事者となった皆さんとお会いできる日を楽しみにしています。



牛尾病院 看護部

【インフルエンザ・新型コロナワクチンのご案内】

<対象者>

・16歳以上（高校生相当以上）

※未成年（16歳、17歳）の方が、接種当日に保護者の同伴なく単身で来院される場合は、事前に予診票の保護者署名欄の記入が必要です。外来受付窓口で予診票をお渡ししますので、事前の受取りをお願いいたします。

<料金>

・インフルエンザワクチン 一般：5,000円（税込） 龍ヶ崎市65歳以上の方：自己負担額2,500円（助成額2,500円）

・新型コロナワクチン 一般：15,600円（税込） 龍ヶ崎市65歳以上の方：自己負担額10,600円（助成額5,000円）

※市区町村の助成金対象の方は、上記一般の金額から助成額を引いた額が自己負担額になります。接種当日、市区町村から送付された接種券をお持ちください。

※インフルエンザワクチン・新型コロナワクチンは、同時接種が可能です。その他ワクチン（肺炎球菌、带状疱疹（シングリックス）等）は、インフルエンザ・新型コロナワクチンとの間隔を7日以上空けていただきます。

<予約受付日時・方法>

・予約開始 2026年10月5日（月）・接種開始 2026年10月16日（金）

・接種日時 月・金・土曜日（祝日除く）※接種時間は曜日により異なりますので、予約時にご確認ください。

・予約受付方法 電話または受付窓口 TEL：0297-66-6111

・予約受付日時 月・火・水・金・土曜日（祝日除く） 9：00～17：00 木曜日 9：00～12：00

※予約の状況により、接種時間等を変更する場合があります。

腰痛に対して～胸の前のばし～

・腰痛を抱える方の多くは、腰以外の筋肉が固まっているため日常生活のあらゆる動作の中で無意識に腰を酷使してしまっています。胸をほぐして腰への負担を緩めましょう。

①横向きに寝て膝を直角に曲げる。両手を重ね4秒かけて鼻から息をゆっくり吸い込む。



②口から息を吐きながら6秒かけて背中の方へ動かし胸をできるだけ開く。



③4秒かけて鼻から息を吸い、口から息を吐きながら6秒かけて①の姿勢に戻る。
※①～③を左右1セットずつ。

参考：つらい腰痛がす～っと消える！1分腰ゆるめストレッチ 監修 西良浩一



介護付き有料老人ホームひのき

～俳句倶楽部紹介～



2018年に発足し、現在クラブ員5名で月に一回開催しています。牛尾病院より講師を招き、それぞれが詠んだ句について語り合っています。毎月三句ひねり出すことは、大変苦勞しますが、頭の体操となり認知症の予防に繋がっています。また昔話に花を咲かせたりと、楽しいひと時を過ごしています。

第九十八回「ひのき」俳句会作品
大暑来て 小さくなりぬ 日陰道
梅雨茶会 薄茶のお手前 さわやかに
紫陽花や 今日の心の 色となり
漣に 夕陽きらめく 田んぼかな

『グループホームもみじ館』

食事サポート

各ユニットのキッチンでご飯を炊き、おかずの盛り付けをおこなっています。職員が日々の入居者様の状態に合わせて提供しております。季節やイベントに合わせたイベント食など季節を感じられることができるように取り組んでいます。

健康管理 月2回、牛尾病院の医師が住診に来所。

また、牛尾訪問看護ステーションの看護師が毎週1回定期的に来所し健康観察を行っています。



☑毎月生活状況をお知らせ☑

ホームでの様子をお手紙にしたためて写真を添えて毎月お届けしております。



家庭の乾燥対策

快適な湿度を保って、のど・肌・健康を守りましょう！

快適な湿度の目安：40～60% ※湿度計があると管理しやすくなります

① 加湿器を使う



部屋の湿度を効率的に上げることができます。こまめに掃除して清潔に使いましょう。

② 洗濯物を室内に干す



水分が蒸発して湿度が上がります。部屋干し用洗剤の使用や換気も忘れずに。

③ 濡れタオルを干す



濡らしたタオルをハンガーにかけて干すだけで、手軽に加湿できます。

④ 観葉植物を置く



植物の蒸散作用で自然に上がります。緑にも癒されリラックス効果も。

⑤ 換気をしつつ加湿



こまめに換気をして新鮮な空気を取り入れながら、加湿も行いましょう。

⑥ 暖房の使い方を工夫



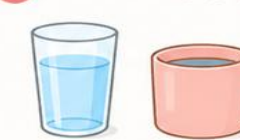
暖房は空気を乾燥させます。設定温度を上げすぎず、加湿とあわせて使いましょう。

⑦ 水を入れた容器を置く



コップやバケツなどに水を入れて置くだけでも、少しずつ湿度が上がります。

⑧ こまめに水分を摂る



体の中から潤いを保つことが大切です。のどの乾燥につながります。

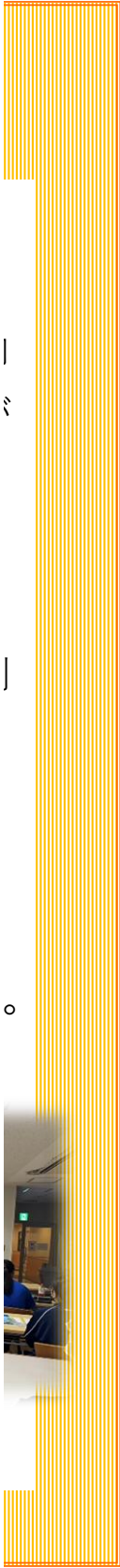


乾燥が続くと…

- ✓ のどの痛み・風邪・インフルエンザのリスク増加
- ✓ 肌荒れ・かゆみ・静電気の原因に
- ✓ 集中力の低下や睡眠の質の低下にもつながります

毎日のちょっとした工夫で、快適な湿度をキープしましょう。

ip

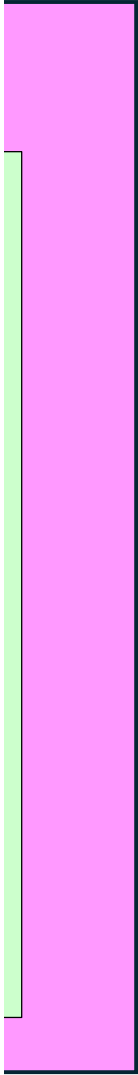


|

8

]

o



置<



湿度が
れて

補給



とも
策にも

う!

