診療に関するお知らせ

外来診療担当一覧

＜受付時間＞ 午前　8:00～11:30
午後 12:00～17:30
＜休 診 日＞ 日曜日・祝日・木曜日の午後

＜診察開始時間＞ 午前　9:00～
午後 14:30～

✿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。　2023年9月1日現在

診療科		月	火	水	木	金	土	備考
一般外科・内分泌科（乳腺・甲状腺）	午前	牛尾　浩樹 田中　秀行	田中　秀行	牛尾　浩樹 田中　秀行	坂東　裕子（予約制）（10:00～12:00）	牛尾　浩樹 田中　秀行	牛尾　浩樹 田中　秀行	
	午後		佐々木　啓太	田中　秀行		藤原　彩織	田中　秀行	
一般内科	午前	高木　聡 桑島　賢介	高木　聡 桑島　賢介	高木　聡	高木　聡	桑島　賢介	高木　聡	
	午後	高木　聡					桑島　賢介	
一般内科・神経内科	午前			高安　奈津子		高安　奈津子		
	午後		森山　哲也	高安　奈津子		高安　奈津子		
皮膚科	午前	佐々木 克仁	石月 翔一郎	住大　京香	遠藤 瑠璃子	住大　京香	筑波大 皮膚科医	
	午後	遠藤 瑠璃子	本間　雄介				筑波大 皮膚科医	
整形外科	午前	大島　博	伊奈　沙織	大島　博	大島　博	大島　博	伊奈　沙織	
	午後	龍ケ崎済生会 整形外科医	伊奈　沙織	大島　博		龍ケ崎済生会 整形外科医	伊奈　沙織	
形成外科	午前							
	午後			金原　由季				
呼吸器科	午前			伊藤　昌之 ※				
	午後			伊藤　昌之 ※				
循環器科（高血圧・心臓病）	午前		大越　聡子（予約制）					
	午後		大越　聡子（予約制）				宮内　卓（予約制）	
代謝内科（糖尿病）	午前		岩崎　仁（予約制）			岩崎　祐子（予約制）		
	午後							
消化器外科	午前							
	午後					渡邊　充		
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）					

※呼吸器科　伊藤先生の診療は日によって午後のみの場合がございます。
　診療予定はお問い合わせください。
❁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。

高校生一日看護体験





8 月 4 日、今年も未来の医療従事者を目指す近隣の高校生、総勢 19 名が当院の看護体験に参加してくださいました。
最初はとても緊張している様子だった高校生たちも、ユニホームに着替えるとはにかむような笑顔になり、写真を撮り合ったりしていました。
ここにも新型コロナウイルスの影響があり、患者さんや利用者さんとの直接の触れ合いは行えませんでしたが、シュミレーターや医療機器での医療行為の体験を実施しました。
高校生たちからは、より一層、将来への思いが強くなったとの感想をいただきました。未来の仲間が、１人でも多くなることを願うばかりです。

看護教育委員会

医療法人 竜仁会 牛尾病院
2023 年 10 月 1 日発行　第 90 号

うしお通信

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
https://www.ryujinkai.or.jp

1 面　牛尾健康祭りのご案内
2 面　変形性膝関節症の予防運動、転倒転落予防
3 面　もみじ館「夏祭り」、正しい血圧の測定法
4 面　診療予定表、高校生一日看護体験

2023 年度 医療法人 竜仁会 牛尾病院

牛尾健康祭り

2023 10/22（日）

10：00～13：00

会場：牛尾病院駐車場
お車でお越しの方は「ときわぎ駐車場」をご利用ください





11 月には開院から 35 年を迎えます。その 35 周年を記念し、30 周年の記念事業で開催しました「牛尾健康祭」を復活させ、10 月 22 日（日）に「第 2 回牛尾健康祭り」を開催する運びとなりました。「第 1 回牛尾健康祭り」後の 5 年間は、台風や新型コロナ感染症により開催できずにおりましたが、今回は、お弁当やパンだけでなく、お団子などのおやつや飲み物、射的等のゲームも用意しました。また、職員や保育園児による催し物もありますので、ぜひいらして下さい。皆様のお越しをお待ちしています。

牛尾健康祭り実行委員長　岡本



皆様のご来場を
お待ちしております







2018 年「第 1 回牛尾健康祭」の様子

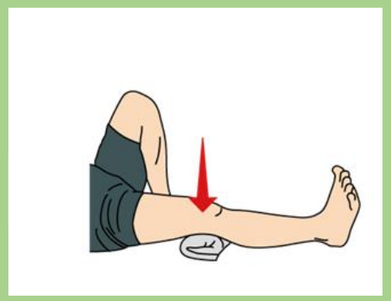
変形性膝関節症の予防運動





椅子に座って、もも裏のストレッチ

①片脚を伸ばし、伸ばした足に手を置き、つま先を上に向ける
②両手でゆっくりと膝を下に押しながら体を前に倒す
③呼吸は止めずに 20～30 秒姿勢をキープ
<point>
身体を丸めないように背中をのばしたまま倒しましょう



太ももの力こぶ運動

①床に座り片方の膝の下にクッションを入れる
②クッションを押しつぶすように膝を伸ばし力を入れる
③6～10 秒姿勢をキープ
<point>
つま先が上を向くように力を入れましょう

参考資料：NHK 健康 ch　きょうの健康テキスト 2018 年 4 月号

医療安全委員会より ～自宅で出来る転倒転落予防について～

転倒、転落することで骨折などの事故に繋がり大変危険です。
下記のようにできることから始め怪我なく過ごせるように注意していきましょう。

① つまずかないように床に物を置かないようにしましょう。
② 段差がある床、階段に滑り止めを使用し手すりを設置する。
③ スリッパは滑りやすい為、なるべく使用しない。
④ サンダル等、踵のない靴は履かずしっかり足を覆う靴を履くようにしましょう。
⑤ すり足をしないで足をしっかり上げる様に意識して歩くようにしましょう。
⑥ カーペットや畳の縁、座布団、コタツ布団はつまずきやすい為注意しましょう。
⑦ 立ち上がる時に不安定なものに掴まらないようにしましょう。



医療安全管理委員会

第 13 回もみじ夏祭り





8 月 24 日に 4 年ぶりに感染対策を行いもみじ夏祭りが開催され、お神輿、東京音頭や炭坑節、花笠音頭を踊り大盛況でした。
模擬店はヨーヨーつり、ストラックアウト、写真館、輪投げを皆様楽しまれていました。
写真館ではハワイアンドレス、アロハシャツを着て素敵な笑顔で撮影することができました。









家庭での正しい血圧の測定法



朝と夜、1 日 2 回の測定が理想です。お仕事で朝の時間が難しい方や夜寝る時間が日によって異なる方は、1 日 1 回でも構いません。大事なことは、毎日決まった時間に測定することです。

※朝：起床して 1 時間以内、朝食前、トイレを済ませた後。



※夜：就寝前、飲酒や入浴の直後は NG。

歩いたり飲食をしたり慌てていたりすると血圧は上がってしまいます。血圧を測定する際にはまず座った状態で体を落ち着かせましょう。また、体の締め付けは血圧に影響を及ぼします。ゆったりした部屋着などを着用して測ってください。

病院と違い、家では毎日同じ時間に測ることができるため、より正確な血圧を知ることができます。また、家でリラックスした状態で測る方が血圧も安定します。血圧を測定し記録しておくことで自分自身の健康管理の目安にもなり、担当医にとっても診断材料として重要な役割を果たしてくれます。　　参照：心臓血管研究所　付属病院