

転倒を予防しましょう

リハビリテーションスタッフは、通院されている方の治療だけではなく、健康な方々に対する病気、ケガなどを予防するための支援も重要な役割と考えております。

今月号では、転倒を予防するための方法をご紹介します。

ある調査では、65歳以上の高齢者の3人に1人は、1年間に1回以上転倒しており、そのうち5%が骨折しているとされています。

また現在、要介護になる原因の第4位が「転倒・骨折」とされています。転倒によるケガを防ぎ、健康な生活を送るため、普段から「転ばない」工夫をしておくことが重要です。



○ご自身がどんな状況かチェックしてみましょう！

	はい	いいえ
過去1年間に転んだことがある	5点	0点
歩く速度が遅くなったと思う	2点	0点
杖を使っている	2点	0点
背中が丸くなってきた	2点	0点
毎日お薬を5種類以上飲んでいる	2点	0点

6点以上になると転倒しやすい状態！

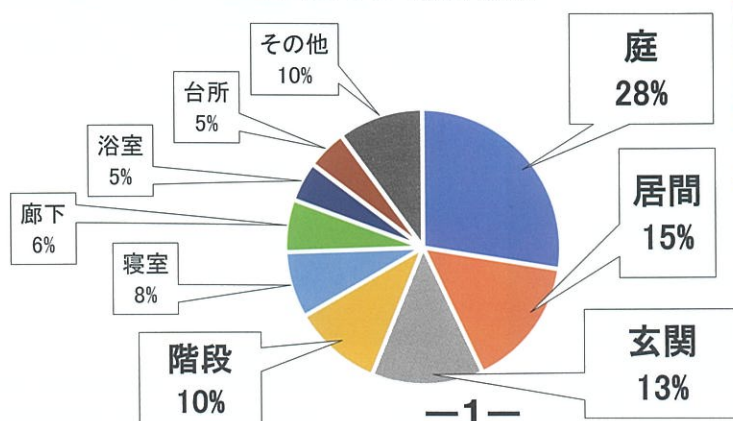
○どんなときに転びやすいの？

- ・急いでいるとき
→足元への注意が散漫になります。
- ・何かに気を取られているとき
→携帯電話の操作中など、気を取られて注意力が低下します。
- ・両手がふさがれているとき
→反射的に身を守ることができず、大きなケガにつながる可能性があります。

合計 _____ 点

○転びやすいのはどんな場所？

自宅内の転倒場所



すべり、つまずきを防ぐため、整理整頓が重要です

○今すぐできることは何？

転倒を引き起こす要因の中で、加齢に伴う筋力の低下を始めとする身体運動機能の維持は最も重要視されています。日常生活に運動を取り入れることで「ころばない」体づくりをしましょう。

おすすめトレーニング

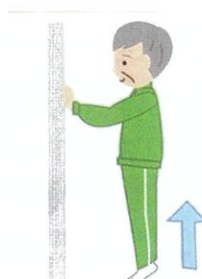
椅子からの立ち座り運動



両足を肩幅に開き、ゆっくりと立つ・座る動作を繰り返します

回数:10回 1～2セット/日

かかとあげ運動



壁などで体を支え、踵をあげてつま先立ちを繰り返します

回数:10回 1～2セット/日

リハビリテーション部門をご紹介します

令和7年11月4日より、念願の新病院での診療が開始となりました。リハビリテーション室は、ガラスをふんだんに使っていて、明るく解放感のある作りとなっています。

電子カルテなど事務作業機器を、入口カウンターに配置したこともあり、スタッフが室内全体を見渡せ、より安全なリハビリテーションを行うことができるようになりました。

リハビリ機器、治療用のベッド・マット、階段昇降訓練器、テーブル等も新しくなり、これまで以上の治療プログラムが実施可能となりました。

今後は、これらの新しい設備を活用し、充実したリハビリテーションを行っていきます。



◎皮膚科出張医師予定 ※都合により変更する場合があります

★田村 明美 医師 2 / 3 (火)・17(火)

★阿部 清秀 医師 2 / 10(火)・24(火)

◎発熱外来について

※予 約・受診相談： 平日 8:30 ~ 11:30

※診療時間(予約制)： 平日 ①10:30 ②13:45

※電話番号 0123-72-1015 (病院代表)

◎職員募集中！！

詳細は、総務課までお問合せ下さい。

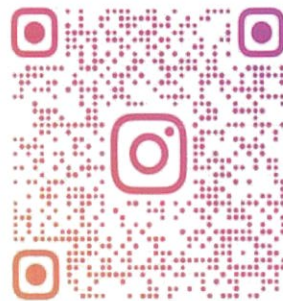
視能訓練士 / パートタイマー職員

《募集人数 / 業務内容》 1名 / 眼科外来業務

《勤務時間》 毎週月曜日(祝日除く) 9:00~12:00

《日 給》 10,000円

当院の活動をアップしています。
ぜひフォローを
お願いいたします！



KURIYAMA_REDCROSS_HOSPITAL

栗山赤十字病院外来診療体制

令和8年2月1日

		受付時間	診療開始時間	月	火	水	木	金
内科	午前	8:20～11:30	8:30 ◎出張医師は9:00	天崎吉晴 宮本光毅 ◎桑原 咲 (北海道大学病院)	深江 淳 渡邊光明 宮本光毅 石塚広司	佐々木紀幸 石塚広司	◎鎌田和郎 (北海道大学病院) 渡邊光明 佐々木紀幸 石塚広司	宮本光毅 佐々木紀幸 天崎吉晴
	午後	13:00～15:00	13:30	深江 淳		宮本光毅	◎鎌田和郎 (北海道大学病院)	当番制
リウマチ科	午前	予約制				天崎吉晴		深江 淳
	午後	予約制			天崎吉晴			
循環器内科 〔札幌心臓血管クリニック〕	午前	8:20～11:30	9:00	出張医師			出張医師	
	午後							
外科	午前	8:20～11:30	9:00	伊藤清高		伊藤清高		伊藤清高
	午後	13:00～15:00	13:30	伊藤清高		伊藤清高		伊藤清高
整形外科※1	午前	8:20～11:30 8:20～11:00(磯部)	8:30 ◎出張医師は9:00	大西 勉	◎磯部2/10・24 ◎菱村2/3・17 (下肢・予約制)	大西 勉	◎遠藤2/12・26 (上肢・予約制) ◎榊野2/5・19 (脊椎専門・予約制)	大西 勉
	午後							
耳鼻科 〔北海道大学病院〕	午前	8:20～11:30(水) 8:20～11:00(金)	9:00			出張医師		出張医師
	午後	13:30～15:30	14:00(火) 13:30(水)		出張医師	出張医師		
皮膚科 〔あけ美肌クリニック〕	午前	8:20～12:00	9:00		田村 2/3・17 阿部 2/10・24			
	午後	13:00～14:30	13:30		田村 2/3・17 阿部 2/10・24			
泌尿器科 〔札幌医科大学病院〕	午前	8:20～11:30	9:00			出張医師		
	午後	13:00～15:00	13:30			出張医師		
精神科※2 〔島松病院〕	午前	8:20～12:00	9:00		服部晃広		渡邊一平	
	午後	13:00～15:00	14:00		服部晃広		渡邊一平	
眼科 〔北海道大学病院〕	午前	8:30～11:00	9:00	出張医師				
	午後							

※1 整形外科外来の診察について

- 火曜日 ①第2・4週 (2/10・24) … 磯部 ひろみ医師 受付時間8:20～11:00
 ②第1・3週 (2/3・17) … 下肢:予約制 菱村 亮介医師(斗南病院)受付時間8:20～11:30
 木曜日 ①第2・4週 (2/12・26) … 上肢:予約制 遠藤 健医師(北海道大学病院)
 ②第1・3週 (2/5・19) … 脊椎専門:予約制 榊野 知道医師(斗南病院)

※2 精神科の初診については、受診される前にお電話でご相談ください

毎週木曜日の禁煙外来は、当面の間休診いたします

各診療科の受付時間につきましては、混雑具合により受付終了時間が早まる場合がありますこと、ご了承下さい。

受診予約及び予約変更の受付時間は、平日の13時30分から16時00分のみとなっております。

上記以外のお時間にご連絡いただいても対応が難しい場合がありますのでご理解の程お願いいたします