

●院長挨拶

立春の候、ますますご活躍のこととお慶び申し上げます。
日頃より、横浜はじめ病院につきまして、ご支援ご協力を賜り
厚くお礼申し上げます。

昨年12月に横浜はじめ病院に病院名を変更し、外来患者
様の来院が増加してきています。

入院も受け入れに向けて、準備を進めている段階です。
地域の在宅診療、訪問看護、訪問リハビリテーションとチーム
を組み、地域で安心して生活できる仕組みに取り組んでまいり
ます。

近隣の方で、病気でお困りの事がありましたら、ご相談にお越しく下さい。



●病院の紹介

— 近 況 —

横浜はじめ病院として新年を迎え、病棟入院業務を再開することになりまし
た。

当院は、理念として「地域医療への貢献（セーフティーネット病院）」を健全
に地域に根付き、関わる人々の価値ある健康増進のため、支援できる医療・看護
を目指します。看護部も「思いやりの看護」を理念とし、患者様が住み慣れた環
境・社会で家族や友人・地域の方々に守られて、自分らしく過ごせる様に皆さん
と共にチームとなり、対象となる患者様の心・状況に思いやりを大切に寄り添う
看護を提供・支援することを目標に頑張りたいと思います。

同じ看護観をもつ仲間が集まり、専門職としての意識を高く、常に人間性を育
み自己研鑽に努力することを惜しまず、相手の立場を思いやり、楽しんで働ける
職場環境を整え、地域と連携を図り心ある支援を目指します。

病院スタッフ一同で地域の皆様の支えになれる様に頑張りたいと思います。

ご協力宜しくお願いします。

(看護部 吉野)

— 診療科目 —

内科、神経内科、整形外科、小児科、(リハビリテーション科)

— 外来診療時間(午前 09:00~11:30、午後 13:30~15:30) —

診療科		月	火	水	木	金	土	日
内科	午前	○	○	○	休診日	○	○	休診日
	午後	○	○	○		○	×	
整形外科	午前	○	○	○		○	○	
	午後	○	○	○		○	×	
小児科	午前	○	○	○		○	○	
	午後	○	○	○		○	×	

※休診日：木曜日、日曜日、土曜日 PM、小児科は第2・4土曜日休診

●健康コラム

はじめの一步から健康寿命を延ばそう！

最近、思い通りに動けない。動くとすぐ疲れると感じたことはありませんか。

これには加齢による筋肉量の減少と、それに伴った筋力の衰えが関係しているといわれています。

日常の便利さから日常生活で歩くことが少なくなっていますか？どこへ行くにも車、玄関から行先の入り口まで。知らず知らずのうちに歩かなくなっていたと感じませんか。

私たちが行う最も重要な基本の活動は、2本の足で立ち、その姿勢を維持して「歩く」ことです。年をとるにつれて誰もが筋肉が落ちたことを実感します。若いころと比べると運動量や労働量が年齢とともに減ることが関係し年々身体を動かすことが億劫になってきます。年齢とともに身体を動かさなくなると運動量が落ちると、筋肉を構成している細胞の筋繊維が細くなってきます。筋肉には、「強さは太さに比例する」と言われており、筋肉の筋繊維が細くなった分、筋肉の強さである筋力も落ちていくわけです。例えば、寝たきりになり運動量がほぼ0になると、一日に5%ずつ筋力は低下していくと言われています。単純計算すると約20日で筋力が底をつくこととなります。

ではどうすればいいのか！膝や腰が痛くて家のなかでやっと動いているという人は、ベッドに腰かけ、足踏みを1回から、病院まで歩いて来れる人は帰りに少し遠回りをしてみるとか、自分のできそうな所で目標を設定してやってみることが大切です。何事も身体を動かしてみようと考え、行動してみる、はじめの一步とそれを毎日継続する努力が必要です。

さあ、みなさんもはじめの一步から始めてみませんか！一歩・また一歩。
(看護部 山田)



—第6回市民講座のお知らせ—

テーマ：「パーキンソン病と認知症と在宅訪問」

内容：1) パーキンソン病のかたは75歳以上では10人に一人がなるともいわれています。

2) 認知症の方は、全国では横浜市と同じ人口の方がおかかりです。どちらも高齢者の病気です。病気があっても元気で生活できるように、お薬や在宅訪問診療、看護、リハビリについてお話をいたします。お気軽にご参加、ご質問ください。

講師：北村 純一 (医学博士 横浜はじめ病院副院長)

日時：2018年2月10日(土)14:00-15:00 (予定)

場所：横浜はじめ病院 1F ロビー