

水府病院 だより

2018年4月
春号

地域医療連携室 Vol. 003

1. リハビリテーション科紹介

リハビリテーション科は、理学療法士3名、作業療法士3名、言語聴覚士1名の体制で、日々の業務に取り組んでおります。

当科では、主として骨折等の整形外科疾患、呼吸器疾患、廃用症候群※の患者様に対して介入を行っております。

業務内容として、患者様の状態把握、介入計画の立案、退院先の環境評価と調整、地域の専門職の方や、院内の多職種との連携を行っております。



家屋評価



患者様のご自宅等に訪問し、生活環境の把握と住宅改修や福祉機器の提案を行っております。

※廃用症候群とは

病気やけがなどで過度に安静にすることや、活動性が低下したことによる身体に生じた様々な状態。

2. 訪問リハビリテーションのご案内



昨年11月より訪問リハビリテーションが始まりました。当院のリハビリ専門職員がご自宅へ伺い支援します。訪問リハビリテーションへ伺うスタッフは、作業療法士という職種で、身体的なリハビリはもちろん、ご自宅での食事・トイレ・入浴などの日常生活で困っている部分の動作指導や、ご家族への介助方法の指導などを行うことができます。

詳細につきましては、**地域医療連携室までお問い合わせください。**

私がお伺いします



3. 乳がん検診のご案内



乳がんは、**早期発見**によって助かる病気です。

早期発見のためには

- ◆毎月一回の自己検診
- ◆毎年一回の医療機関での検診
- ◆検診で異常を指摘されたり、自覚症状がある場合は、当院の外科外来を受診することをお勧めします。

乳がん検診の種類

- 水府病院の乳がん検診では次の3つの検査を行っております。
- ① 視触診（医師による診察です。）
 - ② マンモグラフィ
 - ③ 超音波検査

乳がん検診日程

- 4月12日(木)
- 26日(木)
- 5月10日(木)
- 24日(木)

6月以降の日程は現在調整中です。

お申込方法

直接、外科外来にお申し込みください。お電話の場合は、平日午後2時から5時の間に
お願いいたします。外科外来（直通）029-309-6551 ※5月頃より申込方法変更予定

自己検診をしましょう

鏡の前で乳房を観察します。

両手を上下させたり体の向きをかえたりし、くぼみがないか、左右差がないか、湿疹やただれがないか等、よく観察します。



仰向けに寝て、触れてみます。

片手の人差し指と中指の腹で、反対側の乳房の外側から中心へ、中心から外側へ軽く押しながらくまなく触れていきます。乳首の周りや脇の下もチェックしましょう。



乳首を観察し、絞ってみます。

妊娠・授乳中以外に分泌液が出る時、特に血が混ざっているような場合は、専門の医療機関を受診しましょう。



4. 専門職が教える健康体操 **新連載**

ヒトの身体を支える重要な部位が「足腰」です。日常生活においても重要な役割を果たしております。今回はこの部位の簡単な体操をお伝えします。

お尻上げ



背中を反り過ぎないように気をつけましょう

膝がつま先より前にでないように気をつけましょう。

両方とも自然な呼吸をしながら行いましょう。1セット5~10回で1日2~3セットを目安に、無理のないよう行ってください。
強い痛み等がある場合には中止してください。

スクワット



国家公務員共済組合連合会 水府病院 地域医療連携室



〒311-4141 茨城県水戸市赤塚 1-1

TEL 029-309-5000(代表) FAX 029-309-6641(直通) <http://www.kkr-suifu.com>

平日 8:30~17:00
第1・3土曜日 8:30~12:00