



せせらぎ



何かと気ぜわしい季節となりましたが、いかがお過ごしでしょうか。
本年も大変お世話になりました。新年もどうぞよいお年をお迎えください。

<リハビリテーション科>

毎日の健康は食事から！！

Let's えんげ (飲み込み) 体操

楽しんで食事をするためにもえんげ機能(飲み込み)はとても重要です。今回の記事は、自宅でできるえんげ体操を紹介します。継続して行うことで、飲み込み機能の維持と首回りの筋力低下を予防できます。健康寿命延伸のためにも、毎日運動をしましょう！

※**食事中のむせ込み、食後の痰がらみ**等がある場合は、医師の診察を受けましょう！

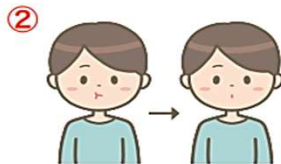


毎日の健康は食事から！！

～Let's えんげ体操～



① 鼻から吸って、
ゆっくり口から吐く



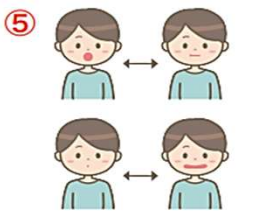
② 口の中に空気をため、
ほほを内側から膨らませます



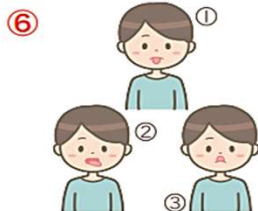
③ ①息を吸いながら肩を引き上げ
②力を抜くように肩を下げ
③息を吐きます



④ ①首を左右に回す
②耳が肩に付く様に首を左右に倒す
③首をぐるーっと回す



⑤ お口の周りの筋肉をほぐし、動かすためのトレーニング



⑥ ①舌を出す
②舌を左右に動かす
③舌を上下に動かす



⑦ 「ハ」「タ」「カ」「ラ」と発音することで、唇、舌の動きのトレーニング



⑧ 横になり、爪先を見る様に頭を持ち上げ、首に力が入ることを意識する
目安 30秒維持を3回【1日3セット】

イラスト：https://st-dict.com/より

○**脳神経内科の診療を開始しました**
11月から毎週火曜に脳神経内科の診療が始まりました。症状で気になることがございましたら、お気軽にお問い合わせください。

○**インフルエンザが流行しています**
12月に入り気温も寒くなって参りましたが、インフルエンザが流行しております。マスク着用や手洗い等を行い、一番は元気な体を作りこの冬を乗り越えましょう！

● 会計年度任用職員の募集について ●

当院では、現在会計年度任用職員を募集しております。看護師・准看護師・看護補助者・事務補助員を募集しております。詳しくは当院ホームページをご覧ください。

● 企業・団体向け『出前健康講演会』のご案内 ●

出前で健康講演会を実施します。職場で健康診断は毎年実施されていますが、「要治療」「要精密検査」の項目がありながら受診せず放置している方はいませんか？従業員の健康を守るためにも、健診後のフォローが大切です。少しでも受診勧奨の手助けになればと思いますので、是非ご活用下さい。



- ・経費は無料
- ・夕方の概ね1時間程度の講座を予定
- ・開催場所は、企業等内の施設をお貸し下さい（会議室など）



～問い合わせ先～

岩手県立大東病院 地域医療福祉連携室

TEL : 0191-72-2121 FAX : 0191-72-2897

大東病院 外来診療予定表

今年度は12/29から1/3まで休診です

【受付時間】 午前 8 : 30 ~ 11 : 00 午後 2 : 00 ~ 4 : 00 【休診日】 土・日・祝祭日、年末年始 (令和5年12月1日現在)

| 診療科 | 午前 午後 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|-------|----------|----------------------------|--------|-----------------|----------------------------|----------------------------------|
| 内科 | 午前 | 杉山 照幸 (検査) | 杉山 照幸 | 杉山 照幸 | 杉山 照幸 | 杉山 照幸 |
| | | 勝又 宇一郎 (応援:胆沢病院) ※第2・4週 | 長廻 紘 | 長廻 紘 | 長廻 紘 | 長廻 紘 |
| | | 山下 博史 ※第3週 | | | 下沖 収 (応援:岩手医大) ※第1・3・5週 | 土井尻 遼介 |
| | | | | | 佐々木 崇 ※第2・4週 | 加藤 博孝 (応援:磐井病院) ※第2・4週 (禁煙外来) |
| 外科 | 午前 | 藤井 大和 | 藤井 大和 | 藤井 大和 | 藤井 大和 | 藤井 大和 |
| | 午後 | — | — | 阿部 隆之 (応援:磐井病院) | — | — |
| 皮膚科 | 午前 | — | — | 見坊 公子 (予約診療) | — | — |
| 脳神経内科 | 午前 | — | 土井尻 遼介 | — | — | — |

□ 初診、再来とも予約なしでも受診ができます。（※皮膚科の受診は、予約が必要です）

□ 他の医療機関の紹介状がなくても受診ができます。

※選定療養費（紹介状なしで受診した患者さんにご負担いただく費用）はかかりません。

ただし、他の医療機関で治療中の方が当院で引き続き治療を希望される場合、紹介状をお持ちくださるようお願いいたします。

□ 当院は、血液検査装置、超音波検査装置、CT装置等を有し、各種検査に対応しております。

※受診についてご不明な点など、お聞きになりたい方はお問い合わせください。