



せせらぎ



早いもので今年も折り返し地点の頃となりました。梅雨明けの待たれる今日この頃ですが、くれぐれもお身体にはご留意ください。

< リハビリテーション技術科 >

みなさん、ロコモ って知っていますか？

ロコモティブシンドローム:

運動器の障害などで、歩いたりする能力が低下し、**要介護**になっていたり、**要介護になる危険の高い状態**を「**ロコモティブシンドローム**」と言い、略して「**ロコモ**」と呼ばれています。

↓のチェックに **一つでも該当する方** は、医師の診察と運動療法をおすすめします！早めの対応が必要です。健康寿命延伸のためにも、毎日運動をしましょう！

<p>1</p>  <p><input type="checkbox"/> 片足立ちで靴下が履けない</p>	<p>2</p>  <p><input type="checkbox"/> 家の中でつまずいたり滑ったりする</p>	<p>3</p>  <p><input type="checkbox"/> 階段を上るのに手すりが必要である</p>	<p>4</p>  <p><input type="checkbox"/> 掃除機の使用や布団の上げ下げが辛い</p>
<p>5</p>  <p><input type="checkbox"/> 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である(1Lの牛乳パック2個程度)</p>	<p>6</p>  <p><input type="checkbox"/> 15分くらい続けて歩くことができない</p>	<p>7</p>  <p><input type="checkbox"/> 横断歩道を青信号で渡りきれない</p>	

● 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

E-mail : ea1020@pref.iwate.jp

大東病院 外来診療予定表

【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6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
		田村 龍史	田村 龍史	田村 龍史	田村 龍史	田村 龍史
		山下 博史 ※第1・3週	長廻 紘	長廻 紘	長廻 紘	長廻 紘
		勝又 宇一郎 (応援:胆沢病院) ※第2・4週	山下 博史 ※第3週		下沖 収 (応援:岩手医大) ※第1・3・5週	加藤 博孝 (応援:磐井病院) ※第2・4週 (禁煙外来)
					佐々木 崇 ※第2・4週	
外科	午前	藤井 大和	藤井 大和	藤井 大和	藤井 大和	藤井 大和
		—	—	阿部 隆之 (応援:磐井病院)	—	—
	午後	藤井 大和	—	藤井 大和	藤井 大和	藤井 大和
皮膚科	午前	—	—	見坊 公子 (予約診療)	—	—

大東病院の基本理念

私たちは、全職員が協力しあって、良質で安全な医療を提供し、地域住民の方々に親しまれ、信頼される病院を目指します

発行 岩手県立大東病院
編集 地域医療福祉連携室
電話 : 0191-72-2121
FAX : 0191-72-2897