



1日看護師体験のご紹介!

夏休みを利用して医療・看護に興味のある高校生が当院へ看護師体験に来てくれました。7月は2つの高校の学生が当院を希望し、体験されましたのでその様子を紹介します。

米子北高等学校
7月24日(水) : 1名



積極的に質問をしている姿もあり、看護師の仕事にさらに興味を持ってくださると良いですね

米子西高等学校
7月29日(月) : 2名



学生の皆さんが来てくださり、患者さんも柔らかい表情で見守っていただきました

お昼には日南米や、日南野菜を使った「お弁当」を食べてもらい、午後は両日とも地域医療のメインの一つでもある「訪問看護」の体験として地域に出かけてもらいました。

9月～11月の予約が取りやすくなっています!

日南町国保人間ドック
日南病院では、3,000円で全身の検査、健康チェックができる国保人間ドックを行っています!

【対象者】 日南町に住所を有し、今年度中に30～70歳となる日南町国民健康保険被保険者の方
【申込先】 病院：0859-82-1235
当院に通院している方も、普段病院を利用しない方も、年1回の全身健康チェックです。ぜひお申し込みください。

第3回 健康教室開催のお知らせ

【テーマ】 歯の健康ってなに?～口腔内の衛生の重要性について～
参加費無料、参加申込不要、個別相談可：ぜひご参加ください!

日時：令和6年9月19日(木) 13時30分～14時30分
会場：健康福祉センター 研修室
講師：入沢歯科医院 入沢雄介 院長

職員募集

正職員、会計年度任用職員(フルタイム、パートタイム)
令和7年4月採用の職種もございます。詳しくは病院ホームページをご覧ください。

募集動画 (YouTube)

求人情報 お問い合わせフォーム

日南病院 ホームページ

病院見学も実施中! 申込フォーム

予約・変更の電話は午後2時～5時の間にお願いします

令和6年4月1日～		月	火	水	木	金
内科	一診(予約制)	澤田	谷口	上平	谷口	上平
	二診(予約制)	浜田	高見	吉田	浜田	高見
	三診(予約なし)	吉田	上平	大塚	鳥大(澤田)	谷口
	専門外来(予約制)	浜田 (ベースメーカーチェック)			高見 (PM:禁煙外来) (PM:物忘れ外来)	門脇 (糖尿病内科)
外科	午前	平岡	菅村	平岡	菅村	平岡
	午後	菅村	菅村	鳥大	菅村	菅村
整形外科(予約優先)						鳥大
小児科		鳥大			鳥大	
第3火曜(PM)は小児循環器						
耳鼻咽喉科					鳥大	
眼科(予約優先)				鳥大		鳥大
皮膚科			池原			
内視鏡・エコー(予約制)			吉田	澤田		

巡回診療は9月18日(水) 14時～16時 つるぎ会館(上萩山) 診察のない方も、ぜひお越しください。

- 診療 9:00～12:00(開扉7:30、受付8:00～11:30)
- 整形外科、眼科は予約優先になっていますので、当日受診希望の方は、来院前に電話をお願いします。
- せき、鼻水、のどの痛み、発熱、嘔吐などがある方は必ず事前に電話でご相談ください。
- 新型コロナウイルス感染症対策のため病棟への面会是一部緩和となっていますが、前日までに予約が必要です。オンライン面会などの方法もありますので、ご希望の方は病院看護師に電話でご相談ください。

病院に対するご意見
ご要望、広報誌に対する
ご意見など、お待ちしております。

入力
フォーム



【表1】 全体の方向性

個人差等を踏まえ、強度や量を調節し、可能な物から取り組む
今よりも少しでも多く身体を動かす

	身体活動	座位行動
高齢者	歩行またはそれと同等以上の 身体活動を 1日40分以上 (1日約 6,000歩 以上)	運動 有酸素運動、筋力トレーニング、バランス運動、柔軟運動など多要素な運動を週3日以上 【筋力トレーニング*1を週2~3日】 (立位困難な人も、じっとしている時間が長くなりすぎないように注意する) (立位困難な人も、じっとしている時間が長くなりすぎないように少しでも身体を動かす)
成人	歩行またはそれと同等以上の 身体活動を 1日60分以上 (1日約 8,000歩 以上)	運動 息が弾み汗をかく程度以上の運動を週60分以上 【筋力トレーニングを週2~3日】
こども (※身体を動かす時間が少ない子供が対象)	(参考) 中強度以上の身体活動(主に有酸素性身体活動)を1日60分以上行う 高強度の有酸素性身体活動や筋肉・骨を強化する身体活動を週3日以上行う 身体を動かす時間の長短にかかわらず、座りっぱなしの時間を減らす。特に 余暇のスクリーンタイム*2 を減らす。	

*1 負荷をかけて筋力を向上させるための運動。筋トレマシンやダンベルなどを使用するウエイトトレーニングだけでなく、自重で行う腕立てやスクワットなどの運動も含まれる。
*2 テレビやDVDを見ることや、テレビゲーム、スマートフォンの利用など、スクリーンの前で過ごす時間のこと。



表1にある「筋力トレーニング」は今回紹介した自重トレーニングも含まれます。物足りない方・もっと追い込みたい方は、費用と間取りと安全性を考慮の上、ダンベルなど筋トレ器具の購入もご検討ください。本格的なホームトレーニングへの大きな一歩となるはずです。器具選びやメニューの相談は澤田が随時承ります。

運動の強度や量に関しては、上記の「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」の表1を参考にしてください。

日常的な運動習慣を身につけるうえでもっとも重要なことは、持続可能な強度を維持することです。また、持病によっては激しい運動が禁

忌となることもあります。体調が悪いときは決して無理をせず、その他心配な点に関しては、お気軽に主治医にご相談ください。

《 参考文献 厚生労働省 健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023 》

◎学生実習・研修医勤務の終了報告

- 【学生実習】(7月)
鳥取大学医学部 地域医療学講座
□6年生 1名
- 【卒後初期研修医勤務】(7月)
□米子医療センター 金田 凌弥

学生、研修医の皆さんお疲れ様でした。次の実習や研修も頑張ってください。

※研修医研修期間中は下記の加算算定となっております。
「臨床研修病院入院診療加算(入院初日のみ)20点」(1点=10円)

自宅でできる！簡単エクササイズ(1)

運動習慣は、循環器病、2型糖尿病、がん、ロコモティブシンドローム、うつ病、認知症などの発症・罹患リスクを減少させることが知られており、有酸素運動や筋力トレーニング、バランス運動、柔軟運動などが推奨されています。
残念ながら現在、日南町内

にはトレーニングジムがありません。いつか日南町にジムができる日が来るまで、皆さん自宅などで行ってみましょう！

ロコモティブシンドロームとは？
骨や関節、筋肉などの衰えによって「立つ」「歩く」という移動機能が低下している状態。

日本精神神経学会：さわだ かおる
内科医師：澤田 郁
理学療法士：たなべ だいき
理学療法士：田辺 大起



①椅子での筋運動 腰痛がある方にオススメです！



- ① 椅子に腰かけます。
- ② 座面に手を当て背中を丸めます。



- ③ 息を吐きながら、両ひざを挙げます。
- ④ 5回から10回程度、繰り返します。

POINT
両腕でしっかり体を支えましょう。体が後ろにそるとかえって腰を痛めます。**前傾姿勢**で行いましょう。
※痛みが出る場合は、中止しましょう。

②腰の柔軟運動 膝痛がある方にオススメです！



① 腰に親指を当てます。



② 腰を時計回りに5回まわします。



③ 反対回しに5回まわします。

POINT
親指の場所は、押さえて気持ちが良いところを探して、腰回しの際に圧迫しましょう。
※腰を手術した方はやらないでください。

<澤田先生からのアドバイス!!>



これ以外にも、自宅でできるエクササイズはたくさんあります。気軽にリハビリスタッフや担当医にご相談ください。また、昨今は雑誌やYouTubeなどの動画配信サイトなどでも多数のエクササイズが紹介されています。自身にあったトレーニングを探し、日常生活に取り入れることをお勧めします。

来月は自宅でできるエクササイズ(2)をご紹介します！