



10月4日・5日
in 岩手

第64回国保地域医療学会

表彰 & 学会発表

全国国保地域医療学会は、国民健康保険診療施設関係者等が集まり、地域医療及び地域包括医療・ケアの実践を探求、関係者の相互理解と研さんを図ることを目的としています。
本年は岩手県盛岡市（いわて県民情報交流センター「アイーナ」）を会場に開催され、多くの国保病院職員が参加しました。

今回、地域包括医療・ケアの推進に献身努力した功績を讃え、当院の職員2名が表彰されました。

【永年勤続表彰】

ひらおかひろし
副院長 平岡裕
(外科医師)



なかしまゆみ
看護部 中嶋由美
(外来看護師)



リハビリテーション科職員が、全国国民健康保険診療施設協議会（国診協）の事業について下記の演題を発表しました。

【学会発表者】

たなべだいき
リハビリテーション科長 田辺大起
(理学療法士)



演題
「食支援、介護予防と社会参加を担う、ご近所食事を普及する事業Vol.2」

国診協事業
成果・報告は
こちら→



日南病院の医療を浜田院長が紹介！



リハビリテーション科の視察も！



訪問看護へも同行！

インドネシアの医学生が医療視察！

金曜日に受診される皆さまへ

整形外科や専門外来のある金曜日は、待ち時間が長くなっています。その待ち時間を少なくするため、右記(①、②、③)のご相談をさせていただきます。ご協力いただける方はスタッフまでお申し出ください。

受診曜日の変更のご希望や、ご不明点などありましたら、お気軽にスタッフへご相談ください。



- ① 整形外科から外科診察へ変更
- ② 整形外科のお薬を他の受診科で処方
- ③ 金曜日以外の受診が可能な方は、受診曜日の変更

※①・②の場合、整形外科医師より各科へ紹介されます。整形外科から他科に変更になっても、必要際には整形外科の受診が可能ですのでご安心ください。

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）

（随時募集中！） 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。

【正職員】

- 看護師 10名
- 介護支援専門員 1名
- 臨床検査技師 1名
- 介護福祉士 3名

【会計年度任用職員】
(フルタイム)

- 医療事務員 1名
- 看護補助者 若干名

(パートタイム)

- 看護師 若干名
- 看護補助者 若干名



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



		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 (ペースメーカー 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			

予約・変更の電話は
午後2時～5時の間に
お願いします



巡回診療は12月18日(水)受付時間:14時～15時30分 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。
- ・発熱やかぜ症状、嘔吐等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は原則禁止ですが、オンライン面会などの方法がありますので、ご希望の方は病院看護師に電話でご相談ください。



〒689-5211
鳥取県日野郡日南町生山511-7
TEL: 0859-82-1235
FAX: 0859-82-1341
HP: https://nichinan-hospital.jp/



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
ちしています。

入力
フォーム →



自宅でできる！ 簡単エクササイズ (2)



たなべ だいき
理学療法士：田辺 大起



日本精神神経学会：さわだ かおる
内科医師：澤田 郁

立ち仕事が多い方に
オススメ！！

股関節の

柔軟運動

日南病院のマッスルドクターこと澤田先生と、町外からロードバイクで通勤することもあるリハビリテーション科長、田辺理学療法士のオススメする、簡単エクササイズ第2弾です！

股関節を手術した方は、
しないでください。



1. 椅子に座り右足首を左ひざに乗せます。
2. 痛みの無い範囲で右の膝を右ひじて床の方向へ押します。



3. 体をお辞儀するように前に倒し20秒保持します。
4. 反対の足も同じように行いましょう。

病院パンフレットの写真撮影



訪問リハビリ中の様子

カメラマンさん

これまで看護学生や求職者へ向けて、お渡ししていた病院パンフレットを、新しくすることになりました！令和6年4月から浜田新病院長が就任し、新しい職員も増えパワーアップした日南病院を、パンフレットを通じて学生・求職者の方へ、広くお伝えしていきます。

撮影期間は10月16日(水)巡回診療の日から3日間行いました。往診、訪問看護などで撮影にご協力いただいた皆さま、ありがとうございました。



第4回 健康教室

(食事編)

食事の量、
あなたはどのくらい食べていますか？



いそえ ゆうじ
管理栄養士 磯江 祐治



食事の基本

食事をするうえで大切なことが、大きく2つあります。①適切なエネルギーを過不足なく摂取すること、②必要な栄養素をバランスよく摂取することです。すなわち、「量」と「質」です。もちろんおいしく・楽しく食べることも大切です。

適切な「量」とは

適切な量を知るにはまず、身長・体重など自分自身のことを知る必要があります。人それぞれ体の大きさや生活などが違うため、その人に合ったエネルギー量を計算する必要があります。

標準体重というものをを用いて計算しますが、その計算の仕方は(表1)のとおりです。その標準体重に活動量に応じた数字をかけることで、おおよその必要エネルギー量すなわち適切な量が計算できます(表2)。ぜひ計算してみてください。

適切な「バランス」とは

次に、適切なバランスですが(表3)のようなイメージです。ご飯、パン、麺といった主食から必要エネルギー量の約半分をとるようにしましょう。ご飯を抜くなどの方法は危険性も伴うのでおすすめはできません。肉、魚などの主菜から必要エネルギー量の約1/4をとるようにしましょう。1度の食事で主菜が重なりと摂り過ぎることがあるので要注意です。反対に、肉も魚も取らない日がある方は不足している可能性があるので意識してみましよう。野菜は350g/日を目標にしましょう。

最後に

適切な食事については、1食だけ1日だけでなく継続的に長く続けていくことが大切です。無理な目標や急な変化ではなく、ちょっとしたことから始めてみてはいかがでしょうか？

適切な体重

表1

$$\text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22 = \text{標準体重}$$

例) 身長160cmの人の場合
 $1.6(\text{m}) \times 1.6(\text{m}) \times 22 = 56.3\text{kg}$

あなたの適正体重は？

$$\square \text{ m} \times \square \text{ m} \times 22 = \square \text{ kg}$$

適切な摂取エネルギー

表2

生活活動強度分類	身体活動量
軽労作 ・デスクワークが主な人 ・主婦など	25~30kcal/kg
普通の労作 立ち仕事が多い人	30~35kcal/kg
重い労作 力仕事の多い人	35~ kcal/kg

標準体重 × 身体活動量 = 必要エネルギー量

例) 「普通の労作」に該当する場合
 $56.3\text{kg} \times 30\text{kcal/kg} = 1689\text{kcal}$

あなたの必要エネルギーは？

$$\square \text{ kg} \times \square \text{ kcal/kg} = \square \text{ kcal}$$

(標準体重)

栄養素をバランスよく

表3

