



Hamakaze 浜風

山田病院待合室にて「糖尿病教室」を開催しています。

糖尿病教室

どなたでも参加できます！



開催日	担当科	テーマ
令和6年10月16日 14時00分～14時30分	薬剤科	糖尿病の薬
令和6年11月20日 14時00分～14時30分	リハビリテーション 技術科	糖尿病の運動療法
令和6年12月18日 14時00分～14時30分	看護科	糖尿病治療しないとどうなるの？ (フットケア外来・禁煙外来紹介)
令和7年1月15日 14時00分～14時30分	栄養管理科	糖尿病の食事の基本
令和7年2月19日 14時00分～14時30分	臨床検査技術科	糖尿病の検査
令和7年3月19日 14時00分～14時30分	薬剤科	糖尿病の薬

山田病院では、保健センターに出向いて「糖尿病重症化・合併症予防教室」を開催しました。

令和6年7月29日に「糖尿病重症化・合併症予防教室」を開催しました。多くの方にお越しいただきありがとうございました。

糖尿病治療の3本柱である薬物療法・食事療法・運動療法の中から食事療法と運動療法のご紹介をさせていただきました。

管理栄養士より

「糖尿病の食事の基本～コツをつかんで楽しくおいしく食べましょう～」をテーマにお話させていただきました。内容は、

- ・規則正しい食生活について
- ・血糖値を上げやすい栄養素について
- ・野菜の摂取について
- ・食事の組み合わせ方について
- ・減塩について
- ・間食について



理学療法士より

「糖尿病に効果的な運動を学ぼう」をテーマに「糖尿病でなぜ運動が必要か学びましょう」の講義後運動実践編でみなさんに実際に体を動かしていただきました。



みなさんのおかげで終始和やかな会となりました。

リハビリテーション技術科より

皆さんこんにちは、山田病院リハビリテーション技術科です。今回は「腰痛」について少し紹介させていただきます。

腰痛は、腰を主とした痛みや不快感が生じる症状です。骨などへの負担の他にも、さまざまな要因が腰痛に関係していることが分かっています。過度の安静や痛みへの不安を抱えてしまうと、腰痛慢性化の原因になるといわれています。

わが国の令和4年の調査では、病気やけが等で感じている症状は男女とも「腰痛」が1位です。高齢の方のみならず、腰痛は業務上疾病全体の約6割を占めており、また、医療・介護職種を含む「保険衛生業」における業務上疾病においても、腰痛は81%に上り、予防的対策が急務となっています。

腰痛の原因が分かっている時や重篤な疾患の合併などは、痛くても無理に運動することはせず、安静や医師の指示に従う必要があります。安静指示のない場合や安静が解除された際には運動療法が勧められています。近年では運動による疼痛抑制効果が明らかにされ慢性痛の緩和や改善に及ぼす運動の有効性が証明されています。末梢神経や中枢神経など広範なメカニズムが関与するため運動の種類は有酸素運動や筋力トレーニング、ストレッチング、歩行など個人にあった継続して取り組めるものが勧められています。

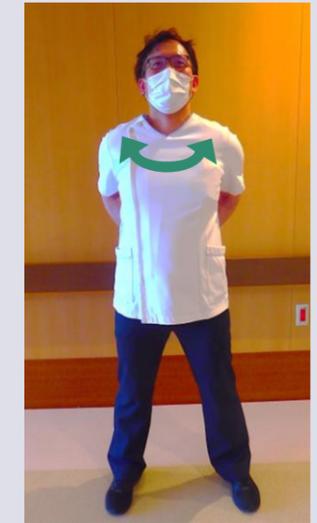
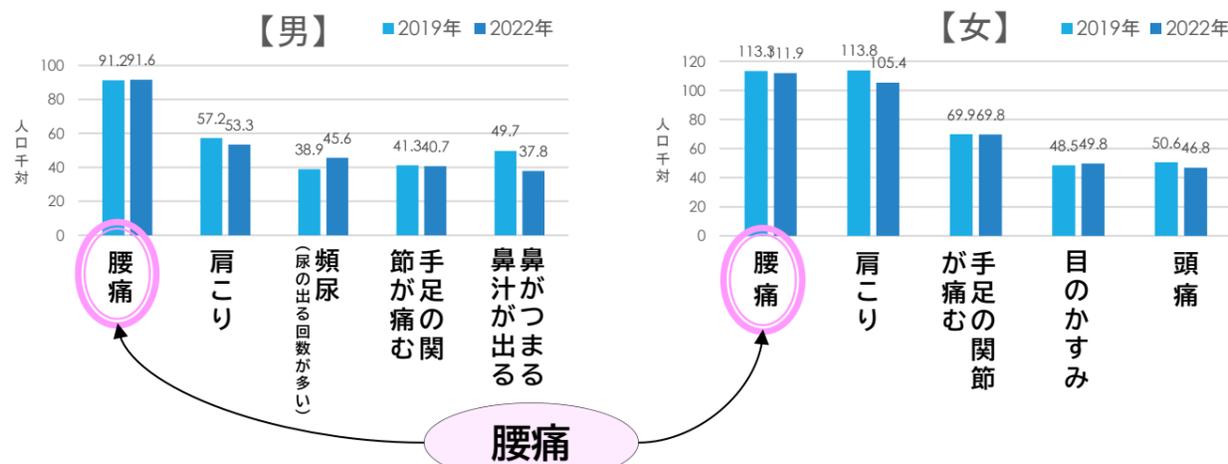
腰痛を予防する体操の1つを紹介します。

【これだけ体操】

- ①足を肩幅よりも広めに、つま先をまっすぐ前に向けて開く。
- ②指先を下にして手の平をウエストラインよりも少し下にあてる。
- ③膝は伸ばしたまま、じっくりと胸を開きながら両肘を内側に寄せる。
- ④顎を軽く引き骨盤を前へ進ませる。
- ⑤目標は目線が顎を軽く引いた状態で30°程度。
- ⑥息を吐きながらつま先よりの重心位置をキープする。

※安静時や体操中に腰～下肢に痛みが響く場合は行わないでください。

令和4年 厚生労働省 国民生活基礎調査
性別にみた自覚症状のある方のうちの上位5症状(複数回)



出前講座を実施しています

山田病院では、感染症予防に関する普及啓発事業を行っておりその一環として、出前講座を実施しています。

対象：町内介護施設職員の方

費用：無料

講座：「介護施設における新型コロナウイルス感染症発生時の対応」

講師：山田病院医師、看護師

お問い合わせ・お申し込み先：岩手県立山田病院 電話0193-82-2111



お気軽にお問い合わせ
合わせください！



9月診療日程表

曜日 診療科	月		火		水		木		金	
	午前	午後								
	2		3		4		5		6	
内科	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
総合診療科	○	○	○	○	○	○	○	○		
外科	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
眼科	○								○	
整形外科		○								
	9		10		11		12		13	
内科	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
総合診療科	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
外科	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
眼科	○									
整形外科		○								
	16		17		18		19		20	
内科	休診		○	○	○	○	○	○	○	○
総合診療科			○	○	○	○	○	○	○	○
外科			○	○	○	○	○	○		
眼科									○	
小児科			○	○	○					
	23		24		25		26		27	
内科	休診		○	○	○	○	○	○	○	○
総合診療科			○	○	○	○	○	○	○	○
外科			○	○	○	○	○	○	○	○
眼科										
整形外科										
小児科		○	○	○	○	○	○	○		
	30									
内科	○	○								
総合診療科	○	○								
外科	○	○								
眼科	○									
整形外科		○								

10月診療日程表

曜日 診療科	月		火		水		木		金	
	午前	午後								
			1		2		3		4	
内科			○	○	○	○	○	○	○	○
総合診療科			○	○	○	○	○	○	○	○
外科			○	○	○	○	○	○	○	○
眼科									○	
整形外科										
	7		8		9		10		11	
内科	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
総合診療科	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
外科	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
眼科	○									
整形外科		○								
	14		15		16		17		18	
内科	休診		○	○	○	○	○	○	○	○
総合診療科					○	○	○	○	○	○
外科			○	○	○	○	○	○	○	○
眼科									○	
小児科			○	○	○					
	21		22		23		24		25	
内科	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
総合診療科	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
外科	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
眼科	○									
整形外科		○								
小児科	○		○	○	○	○	○	○	○	
	28		29		30		31			
内科	○	○	○	○	○	○	○	○		
総合診療科	○	○	○	○	○	○	○	○		
外科	○	○	○	○	○	○	○	○		
眼科	○									
整形外科		○								

暑すぎた夏も終わり、いよいよ秋ですね。秋と言えば「スポーツの秋」、「食欲の秋」、「読書の秋」…。ポッコリしたお腹も引き締めたいけど、秋の味覚も堪能したい。みなさんは、どんな秋にしたいですか。くれぐれも食べ過ぎには注意して体調と相談しながら、今年の秋を楽しんでくださいね。

発行日 令和 6年9月
 発行 山田病院広報・ホームページ委員会
 〒028-1352 岩手県下閉伊郡山田町飯岡第1地割21番地1
 TEL 0193-82-2111
 URL <http://www.pref.iwate.jp/iryokyoku/index.html>

