

第 188 号

# 柿のれん

(発行者)  
長野県厚生農業協同組合連合会  
下伊那厚生病院  
朔 哲 洋

(病院理念) 私たちは、地域の皆さんと共に、生活に密着した保健・医療・福祉を通じ、安心と満足の達成を目指します。  
JA長野厚生連 下伊那厚生病院ホームページ <http://www.shimoina-hp.jp>



(写真) ベニシジミ (下條村)

今月の内容

～理学療法士 米山 敏喜～

**THE WALKING 始まるよ!**

～健康管理センター 新井 洋一～

**ザ・ウォーキングを一泊ドックメニューに追加します!**

～高森町補助金の活用NO.4 泌尿器科医師 保科 彰～

**膀胱内視鏡検査ができるようになりました**

～管理栄養士 梅村 尚美～

**全厚連全国統一献立の日～おすすめ郷土料理～**

お知らせ

糖尿病患者会『いきいきお食事会』のお知らせ

病院福祉祭のお知らせ

今月の外来診療



9月の壁面飾り (透析)

職員募集

医 薬 看 介 看 薬 医  
師 剤 護 護 護 護 師  
師 師 師 師 師 師  
透 折 透 折 透 折  
析 析 析 析 析 析  
士 士 士 士 士 士  
法 法 法 法 法 法  
士 士 士 士 士 士

詳しくは当院人事課まで  
TEL : 0265-35-7511

ザ ウォーキング  
「THE WALKING」が始まるよ！  
あなたの「歩き方」  
見直してみませんか？



理学療法士 米山敏喜

近年、健康のために、『ウォーキング』が普及してきています。健康のためには『一日8000歩』ともいわれ、歩いていますが、逆に腰や膝が痛くなつたことはありませんか？



歩き方が良くないと、身体はどこかへ負担が集中し、痛みが出てしまうことがあります。腰や膝の痛みを予防しつつ健康を増進するには、『歩数』や『距離』も大切ですが、『歩き方』も大切です。でも、良い歩き方といって

も、「歩き方を教えてもらつたことはないから、どうやって歩けばいいのかわからない」「自分の歩き方をみたことが無い」という方が多いと思います。そこで、当院の人間ドックでは、『ザ・ウォーキング（歩行姿勢検診）』を10月から行うために準備をしております。



担当理学療法士 原大地



▲検診時に装着する機器と歩行分析をするパソコン



▲歩行検診の様子



▲機器を装着している様子

『歩行分析装置』を使って歩き方を簡単に計測できます。その結果に基づいて理学療法士が、あなたの歩き方を分析・解説し、専門的なアドバイスを行います。良い歩き方を手に入れて、健康な生活を送りましょう。

ザ・ウォーキングを  
一泊ドックメニュー  
に追加します！

当院の人間ドックには、日帰りとは1泊の二つのコースがあります。

1泊のコースでは、日帰りよりも時間にゆとりがある為、糖負荷試験を始め、日帰りではできない検査や、オプションになってしまった検査が標準項目になります。また、ゆっくりとしたタイムスケジュールで行うので、慌ただしさがありません。

現在、『ザ・ウォーキング（歩行姿勢検診）』を標準項目として行えるよう準備をしています。10月より導入します。