

重点的に
などが挙げられます。

前述の対策を行っていた
だいた上で、ひどい鼻の症
状がある場合は耳鼻咽喉科、
目の症状がひどい場合は眼
科での診療をおすすめしま
す。

当院では耳鼻咽喉科にて
花粉症の治療を行っており
ますので、症状にお困り
でしたらご相談いただけば
と思います。

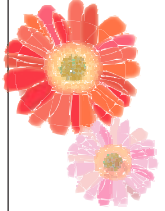
耳鼻咽喉科受付時間

曜日
月曜日～金曜日

時間

午前 8時～11時30分

午後 2時～4時



高森町補助金の活用⑥ 介護用シャワー式入浴装置

介護福祉士 山崎勝

者間の交差

感染も予防でき衛生的です。

なにより、脱衣後すぐに
入浴できるため、身体が冷
えることもなく、

サウナ効果で入
浴後も保温効果
が持続します。

患者さんから
も『気持ちが良い』『温かい』
と好評です。

今回導入した入浴装置は、
ストレッチャー式シャワー
入浴装置で、寝たきりの方
でも、溺れや誤飲などの事
故を予防し安心して入浴す
ることができ、身体への負
担も少なくなりました。
また、常に新しいお湯で
洗い流しているため、入浴



る人数が増え日々のスケジュールにゆとりができたと思います。

これからも患者さんが快適な環境はもちろん、職員にも働きやすい環境を目標として行きたいと思えます。



連載③北原くんの転倒予防教室

理学療法士 北原洗輔

バランステストをしてみよう!



転倒予防体操をする前に今のバランス能力がどのくらいなのか簡単にできるテストをしてみよう!

《片脚立位テスト》
【測定方法】

測定方法は、開眼して両手を腰にあて、片脚を5cm程度あげている時間を測定します。



左右2回測定し、最も良い記録を測定します。可能な方は閉眼でもやってみましょう。転倒しないようにすぐに掴まれるテーブルや椅子を近くに用意して行って下さい。

【測定時間】

だいたい60〜180秒程度

【測定終了の基準】

- ・あげている足が床に着いたとき
- ・支持している足がずれたとき
- ・腰から手が離れたとき
- ・あげた足が反対の足に触れたとき

【注意事項】

- ・2人で実施すること。
- ・バランスに不安な方は背

中を壁に向けた位置で測定する。

【測定の目安】

- ① 開眼立位では、15秒未満で運動器不安定症のリスクが高まる
- ② 閉眼立位では5秒以下、開眼立位は20秒以下で転倒リスクが高まる

(参考文献：PTジャーナル2009・9高齢者の運動機能と理学療法)

【年齢別の基準値】

- ・40歳代・・・180秒
- ・60歳代・・・70秒
- ・80歳代・・・10秒

如何だったでしょうか?

今回のバランステストはあくまで目安になります。それでは、次回から転倒予防の体操などを紹介していきます。

今月の外来診療医 (3月)

	月		火		水		木		金		土	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
内科1	朔		朔	朔	朔		菅井	菅井			交替	
内科2	細川				細川		細川			交替		
内科3	毛涯	菅野	菅野		菅野		菅野	菅野	菅野	交替		
泌尿器科	保科	保科	保科	保科	保科	保科	保科	保科	保科	保科		
整形外科							鈴木 (第1,3,5)					
脳神経内科							小平		美谷島・石川 (2,4)	(予約制)		
心療内科							あづみ病院 (予約制)					
外科	横出				横出	(手術)			横出			
皮膚科 ¹	菅谷	高木	菅谷		高木	菅谷	(手術)	菅谷	高木	菅谷		
美容皮膚科 ²	高木	菅谷 (予約制)	高木		高木	菅谷 (予約制)	高木	高木	高木	菅谷 (予約制)	高木	
耳鼻咽喉科	吉川	吉川	吉川	吉川	吉川	吉川	吉川	吉川	吉川	吉川		
婦人科			山口	山口	山口	山口	山口	山口	山口	山口		
循環器内科							伊藤	伊藤	伊藤			

*上曜日は、第2・第4・第5休診 *心療内科の診療は、第2・4木曜日 (現在、新規患者様の受付は一時休止しております) *時間等詳細はホームページをご覧ください。