



地域包括ケア病棟のご案内

当院の地域包括ケア病棟（C病棟）は
 令和3年5月より28床から32床に増床となりました。

* 地域包括ケア病棟とは…

急性期治療を終了し症状が安定した方、すぐに在宅や施設へ退院するには不安のある方、在宅療養中の方の一時入院など、様々な方を支援し、在宅復帰に向けて医療管理、診療、看護、リハビリテーションを行うことを目的とした病棟です。患者様が安心して円滑に退院できるよう、医師、看護師、リハビリスタッフ、退院支援担当者などが協力し、在宅復帰に向けたサポートを行います。

* 病床が増えたことで、より多くの方にご利用いただけるようになりました

- 在宅療養中の方で介護者の休養などのために一時的に療養先が必要な方
- 在宅復帰に向けたリハビリテーションが必要な方
- 在宅や施設への退院に向けて調整や準備が必要な方…などなど是非ご相談ください

** ご相談、お問い合わせは **

当院に入院または通院中の方 → 主治医 病棟科長へ
 地域の関係機関の方 → 地域医療連携室へ



地域医療連携室

当院では土曜日も終日外来診療を行っております。ご利用ください。

診療受付時間

月曜～土曜 AM8:30～11:30 PM1:00～4:00

ロコトレのすすめ

長引くコロナ禍で、外出を控えることによる高齢者の運動機能低下が話題になっています。足腰の機能が衰えると「立ち上がる」「歩く」といった移動能力が低下してしまいます。これをロコモティブシンドローム（ロコモ）と言います。今回は、ロコモを防ぐ「ロコモーション・トレーニング」（ロコトレ）をご紹介します。

バランス能力をつけるロコトレ 片脚立ち

左右1分間ずつ、1日3回
行いましょう

床につかない程度に、
片脚を上げます。

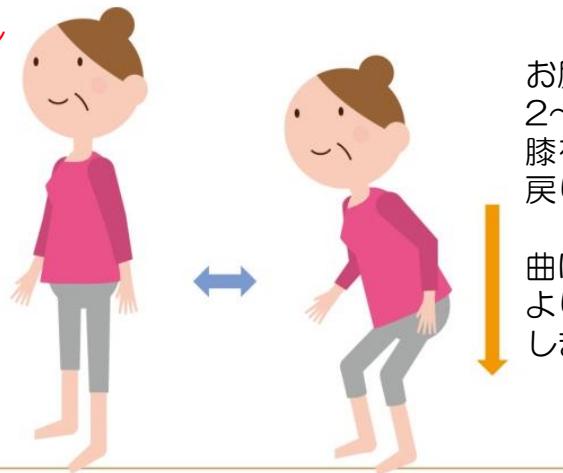


転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

下肢筋力をつけるロコトレ スクワット

5～6回で1セット、
1日3回行いましょう

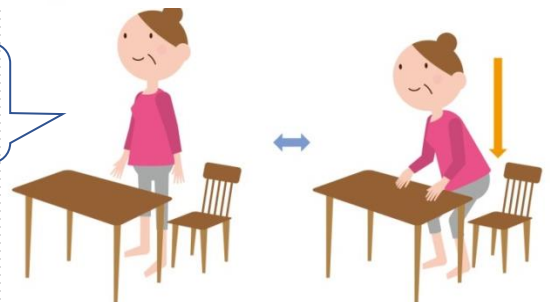
足を肩幅に広げて
立ちます。



お尻を後ろに引くように、
2～3秒間かけてゆっくりと
膝を曲げ、ゆっくり元
に戻ります。

曲げたときに、膝がつま先
よりも前に出ないように
します。

スクワットができないときは、椅子に腰掛け机に
手をつけて立ち座りの動作を繰り返します。



出典：日本整形外科学会 ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト「ロコモONLINE」