

# にじいろ



地方独立行政法人 茨城県西部医療機構

## 茨城県西部メディカルセンター

Ibaraki Western Medical Center



### 病院理念

地域の中核病院として患者中心の良質な医療を提供します。

### 院内クローズアップ

4ページ

院内保育室  
「あおぞら」と

病児保育室  
「ひまわり」の活動



5ページ

### ご支援への御礼



Thank you ♡



### 疾病予防コラム

2ページ  
3ページ

コロナ禍のいまだからこそ、  
フレイル対策して  
みませんか？

ステイホーム中の  
運動シリーズ③



救急外来受診の際のご留意点や入院面会の制限等、新型コロナウイルス感染症対応に関する情報については、当院ホームページにてご確認ください。

「新型コロナウイルス感染症に関する大切なお知らせ」

<https://www.iwmo.or.jp/page/page000209.html>





## コロナ禍のいまだからこそ、フレイル対策してみませんか？

内科医長 寺田 真

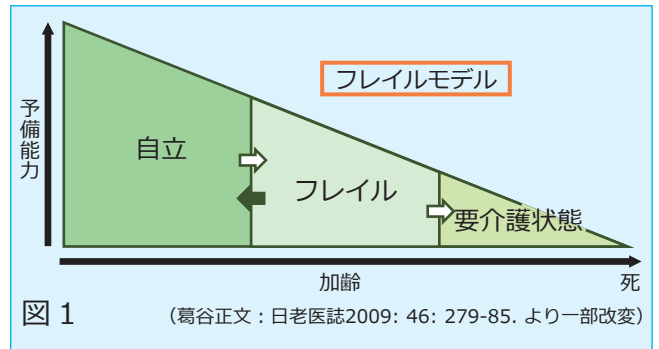
新型コロナウイルス感染症の対策として提唱された新しい生活様式は、当初の想定以上に社会に浸透しているように感じます。私の外来でも、コロナ禍以前に利用していたジムやプールの使用を控えるなど運動習慣がなくなり、外出の機会が減ってしまった方が多くなりました。ワクチンを接種した患者さんも増えており、ポストコロナ時代へのあゆみは確実に前に進んでいます。コロナ禍が長期化するいま、フレイル対策はできているのでしょうか？

フレイルは、加齢に伴う予備能力低下のため、ストレスに対する回復力が低下した状態を指します。フレイルの診断には以下の基準が提唱されています。私の外来でも体重測定や握力測定などを行っていますが、ぜひご家庭でも体重測定を心がけてください。

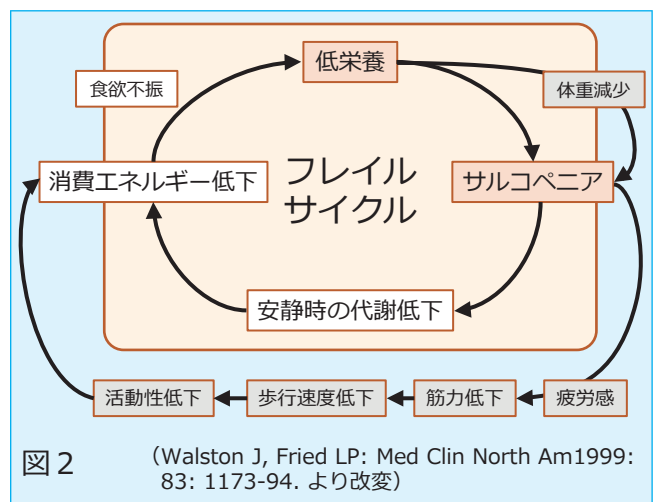
表1 フレイルの診断基準  
日本版 Cardiovascular Health Study (CHS) 基準

項目	評価基準
体重減少	6ヶ月で、2～3kg以上の体重減少
筋力低下	握力：男性 < 26kg、女性 < 18kg
疲労感	(ここ2週間) 訳もなく疲れたような感じがする
歩行速度	通常歩行速度 < 1.0m/秒
身体活動	① 軽い運動・体操をしていますか？ ② 定期的な運動・スポーツをしていますか？ 上記の2つのいずれも「週に1回もしていない」と回答
3つ以上該当：フレイル 1～2つ該当：プレフレイル	

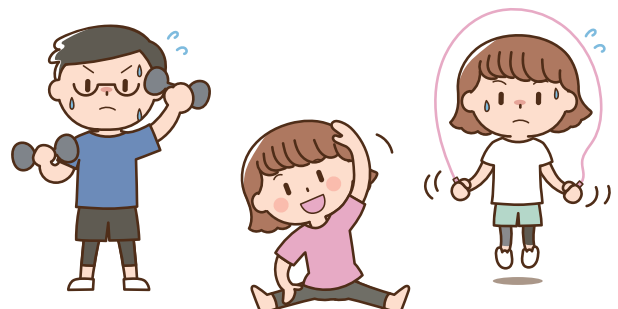
コロナ禍では自粛による活動量、筋力低下や、コロナ疲れなどの心理的影響により、かつてないほどフレイルに陥りやすくなっています。フレイルに陥ると健康寿命が短縮し、その後要介護状態となります。また、フレイルの状態では病気になる、余力がないため回復できなかつたり、治ってもすぐに再発したり、食事が口からとれない、歩けないなど、自宅での生活ができなくなる恐れがあります。



健康な状態からフレイルを介して要介護状態に至るメカニズムは、フレイルサイクルと呼ばれます。



フレイルサイクルを断ち切るには、サルコペニア（骨格筋量低下とそれによる機能低下）と低栄養に積極的に介入する必要があります。今回は、ステイホーム中の運動シリーズとして、四肢体幹の大きな筋肉と嚥下（のみこみ）に関係する筋肉の運動をご紹介します。来るべきポストコロナ時代に万全の体調でいられるように、コロナ禍のいまだからこそ、できることを続けていきましょう。



リハビリテーション技術科

# ステイホーム中の運動シリーズ③

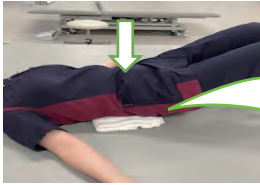
～レジスタンス運動で筋力を向上させよう～



感染対策のために活動が制限されると筋力が低下し、日常生活にも影響を及ぼします。大切な筋力を守るためには、レジスタンス運動＝筋肉に適度な負荷をかける運動がオススメ！ウォーキングとともに、自宅で安全に、簡単にできるレジスタンス運動をぜひ習慣にしましょう！

## 体幹の運動

### ①腹式呼吸



背中に三つ折りタオルを敷く。息を吐きつつお腹に力を入れてタオルを押しよすように10秒キープ！

### ①腹式呼吸



### ③体幹ねじり



## 下半身の運動

### ①足踏み



身体は伸ばして、股関節を曲げましょう！ふとももをまっすぐ上に上げるイメージで！

### ②膝の曲げ伸ばし

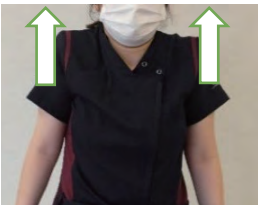


### ③立位でのかかとあげ



## 上半身の運動

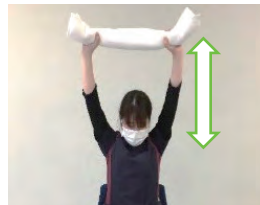
### ①肩すくめ



### ②肩回し



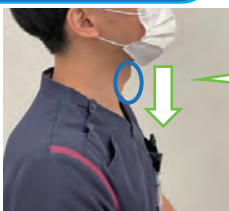
### ③バンザイ



### ④背中で肘の曲げ伸ばし

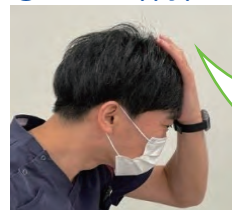


## 喉・首の運動



喉まわりの筋肉が弱ると、喉仏の位置が下がり、のみこみが悪くなります。運動を行い予防しましょう

### ①おでこ体操



下を向き、おでこに手を当て、喉に力を入れるように手の平を押し返す

### ②首の上下運動



### ③首の左右運動



肩は動かさずに首をゆっくり動かしましょう

### ④ペロ出し運動



ペロはまっすぐ前に出しましょう

\*各運動5～10秒静止し、気持ちがいいと感じる程度に負荷を調整してください。起床直後、食後は避けて、十分に水分をとりながら行って下さい！持病のあるかたは主治医の先生と相談しながら行いましょう。

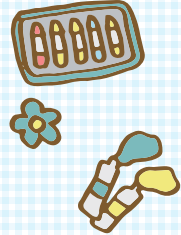


# 院内クローズアップ

## 院内保育室 あおぞら

子育てと仕事を両立する茨城県西部メディカルセンター職員の皆様が安心して仕事に専念できるよう勤務形態に合わせたお預かりに対応しています。少人数なので、子ども1人1人の成長にしっかり寄り添うことができ、活動やイベントをみんなで共感し思いきり楽しめます。

日々、沢山の笑顔とかわいい笑い声であふれています。



生後10か月から院内保育室を利用しています。院内保育室を利用する一番のメリットは、息子が病院内にいるという安心感です。体調不良時もすぐに対応でき、病児保育に空きがあれば利用できます。保育室の先生方は、子どもに寄り添い、成長に合わせて関わってくれるので、安心して預けることができます。

あらたくんママの声



日中保育の他

- ・一時保育
- ・夜間保育
- ・早朝、延長保育
- ・第2、第4土曜保育
- ・英会話、リトミック実施



## デイリープログラム

時間	こどもの活動
8:00~	登園 室内あそび
9:00	おやつ 朝の会
10:00	リトミック
11:00	昼食
12:00	午睡
15:00	おやつ
16:00	英会話
16:30	帰りの会 室内あそび
~18:00	降園

## 病児保育室 ひまわり

県西総合病院から茨城県西部メディカルセンターに移り、現在、筑西市・桜川市・下妻市の保護者の就労・子育て支援として、急な病気、集団保育が困難なお子様のお預かりをする保育室です。

医師の回診、看護師の投薬、保育士の見守りの連携の中安心して過ごせる環境を整えております。

茨城県西部メディカルセンター併設の病児保育室なので急な病状の変化にも対応しております。

ご利用の際の手続きについては、右下公式ホームページでご確認ください。



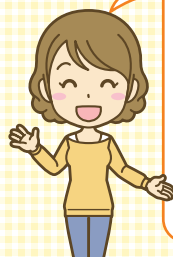
保育士と看護師の見守り



小児科医の診察

## デイリープログラム

時間	こどもの活動
8:00~	お預かり
9:00	おやつ
	病状により対応
11:00	昼食
12:00	午睡
15:00	おやつ
~18:00	降園



なおちゃんママの声

小児科の先生の回診があり、体調をみてくれるので安心します。帰りには、看護師の方から保育中の状況を教えてもらい、アドバイスをもらえます。

## お問い合わせ先

### 病児保育室ひまわり

茨城県西部メディカルセンター  
情報プラザ棟

TEL: 0296-24-9126  
月~金 8:00~18:00

<https://www.iwmo.or.jp/page/page000073.html>



# ご支援への御礼



新型コロナウイルス感染症が流行する中、多くの団体様、個人様から温かいご支援を賜りました。

心より御礼を申し上げます。

寄付者（敬称略）	寄贈品
茨城リネンサプライ(株)	マスク
カミマル(株)	マスク
北つくば農協葬祭(株)	マスク
JA北つくば こだま西瓜部会	小玉スイカ
(株)パレック	N-95マスク
セーバーイーツ茨城	お弁当
キングラン・メディケア(株)	感染対応セット
しもだて紫水ロータリークラブ	お弁当
うなぎ量深	うなぎ弁当
キッズクリエーションつくば 勝手につくば応援団	ラーメン



下館西中学校の皆様からは、沢山の応援メッセージを頂きました。

## 新型コロナウイルス感染症対策に関するご連絡



当院では、新型コロナウイルス感染症の蔓延防止のため、入院される方全員を対象としてPCR検査を実施しております。

院内感染の発生を予防するため、様々な取り組みを行っております。患者さんやご来院される皆様に対しましてご協力をお願いする場合がありますので、ご理解ご協力をいただきますようお願いいたします。

詳しくは公式HPをご覧ください。

<https://www.iwmo.or.jp/page/page000209.html>



# 救急外来・夜間受付・面会時間

## 救急外来・夜間受付

ご来院の前に以下をお電話でご連絡下さい。

- 患者さんの氏名・生年月日・住所  
(当院の診察券をお持ちの方は診察券記載の番号をご連絡下さい)
- 患者さんの様子  
ケガの方は
  - いつどのようにしてケガをしたのか
  - ケガの場所
  - ケガの程度  
(キズの大きさ、深さ、痛みの程度、出血の有無)
 病気の方は
  - 現在の症状  
(体温、苦痛の程度や場所、下痢やおう吐の有無など)
  - かかりつけ医の有無
  - 既往歴  
(慢性的な持病や過去に罹った大病、入院歴、手術歴など)

### 連絡先

茨城県西部メディカルセンター 0296-24-9111 (代表)

### お持ちいただくもの

- 診察券 (お持ちの方)
- 医療受給証 (お持ちの方)
- 健康保険証
- お薬手帳
- 紹介状 (お持ちの方)

## 救急外来の場所

時間外入口を  
入って右側の  
夜間休日受付で  
受付をして下さい。



※時間外入口は、  
病院北側にあります。

## 面会時間

- 2021年10月現在、新型コロナウイルス感染症対策のため、面会は全ての患者さんにおいて原則禁止とさせていただきます。(入院患者さんの状態によって医師の許可がある場合は、この限りではありません。)  
詳細は病院ホームページをご確認いただきますようお願い致します。

上記は、新型コロナウイルス感染症対策のため変更される場合がありますので、公式ホームページにてご確認ください  
https://www.iwmo.or.jp/page/page000209.html

【新型コロナウイルス感染症に関する大切なお知らせ】



地方独立行政法人 茨城県西部医療機構  
**茨城県西部メディカルセンター**  
Ibaraki Western Medical Center



〒308-0813 茨城県筑西市大塚 555 番地  
TEL : 0296-24-9111 (代表)  
FAX : 0296-24-9171  
予約センター : 0296-24-9172 (月曜～金曜 9:00～16:00)  
H P : https://www.iwmo.or.jp/

■診療科 内科、小児科、外科、整形外科、形成外科、脳神経外科、小児外科、眼科、耳鼻咽喉科、リハビリテーション科、放射線科、皮膚科、泌尿器科、婦人科、救急科、麻酔科 (水谷太郎)

■受付時間 初診 月曜～金曜 8:30～11:00  
再診 月曜～金曜 8:00～16:30

■診療時間 9:00～17:00

■休診日 土曜日・日曜日・祝日・年末年始

### ■交通案内

・電車をご利用の場合  
JR宇都宮線小山駅乗り換え、  
JR水戸線下館駅下車  
下館駅北口より広域連携バス・  
地域内運行バスにて10分  
(電車所要時間、小山駅から8駅25分)

JR常磐線友部駅乗り換え、  
JR水戸線新治駅より車で9分  
(電車所要時間、友部駅から8駅33分)

・車をご利用の場合  
北関東自動車道  
桜川筑西ICより17分、真岡ICより33分



地方独立行政法人 茨城県西部医療機構  
**筑西診療所**  
Chikusei Clinic



〒308-0847 茨城県筑西市玉戸 1658 番地  
TEL : 0296-28-2261 (代表)  
FAX : 0296-28-4471  
H P : https://www.iwmo.or.jp/page/dir000008.html

### ■診療科 内科

■外来診療日 月曜日～金曜日 9:00～12:00  
(受付は8:30～11:00)

■訪問診療日 月曜日～金曜日 8:30～17:15

■休診日 土曜日・日曜日・祝日・年末年始

### ■交通案内

・電車をご利用の場合  
JR宇都宮線小山駅乗り換え、  
JR水戸線玉戸駅下車  
徒歩3分  
(電車所要時間、  
小山駅から5駅18分)

・車をご利用の場合  
国道50号線  
「玉戸駅入口」信号から  
北へ約100m



## 茨城県西部医療機構の職員(正規・非正規職員)募集中

病院ホームページをご覧ください。お電話にてお問い合わせください。

■問い合わせ 事務部人事課 TEL : 0296-24-9111 HP : https://www.iwmo.or.jp/

