

患者さんと誠光会をつなぐ広報誌

# あおばな

Aobana

春号

SPRING  
2021.4  
vol.51



特集

P3

## 咲き誇る花々を見に出かけよう 花景色をカメラに

- P1 新年度あいさつ・病院の名前が変わります
- P6 医療の現場「心臓血管・心不全センター」
- P9 いきいき介護「ケアマネジャーの一日」
- P11 新職員の紹介・あおばなインフォメーション
- P13 いきいき体操「股関節痛予防」
- P14 近くのお医者さん

渋沢栄一の言葉



社会医療法人 誠光会 理事長

北野 博也  
Kitano Hiroya

昨年度は、当法人の新型コロナウイルス感染症防止策にご理解とご協力をいただき誠に有難うございました。心より御礼申し上げます。

この度の感染症の流行は、一人ひとりの生活様式を一変させ、社会全体を大きく変える事となりました。

私たち社会医療法人誠光会も新たな社会に適合できるよう、各施設の存在意義を再定義しているところです。昨年10月に、ご高齢の方々が住み慣れた地域でより長く生活を続けていただく事を支

援する病院が必要であると考え、淡海ふれあい病院を開設したのもその一環となります。

本年度はいよいよ草津総合病院の改革に着手いたします。より高度で専門的な医療を提供する高度急性期病院へと進化させます。病院の名称を変更することも計画の一つとなっております。こちらについては公募で決定いたしますので奮ってご参加いただけますと幸いです。

このように私たちは改革を続けて参りますが、これはまさに今年の大河ドラマの主人公でもあります。渋沢栄一が残した『もうこれで満足だ』という時は、すなわち衰える時である。』という言葉が表しているように進化を止めないという当法人の文化でもあります。

社会を少しでも明るくより良いものにする為に、持てる力を最大限に發揮して参ります。どうぞ本年度も宜しくお願ひ申し上げます。

NEW TOPICS

2021年10月  
草津総合病院は名称を変更します!!

病院の新しい名称を公募いたします。  
募集方法に関する詳しい情報は裏表紙をご覧ください。  
皆様のご応募をお待ちしております。

募集期間

2021年4月24日(土)～6月30日(水)



新年度を迎えて「レジリエンス」

希望と期待が溢れるとともに、大変重要な新年度を迎えることになりました。淡海ふれあい病院は開設後、半年が経過し、ようやく新病院としての形と機能が整ってきました。

4月からはさらにハード面での充実を図りながら、患者さまや地域からの期待に応えてまいります。今年の抱負は、レジリエンスという標語で表現したいと思えます。この言葉は物理学用語で回復力や復元力と訳されますが、困難に立ち向かいながら克服することを指しています。

病院運営のあらゆる環境や状況においても、柔軟に対応しながら成果を出すことで、事業の継続と病院理念の追求を目指します。



淡海ふれあい病院  
院長

平野 正満  
Hirano Masamitsu

New challenge to our progress 2021 発展への新しい挑戦



社会医療法人 誠光会 会長  
兼 草津総合病院 院長

柏木 厚典  
Kashiwagi Asunori

2020年10月1日に、社会医療法人誠光会はウィズコロナの中で病院分離を行いました。草津総合病院は420床の急性期医療を担当し、湖南地区における「未来志向型広域病院」を目指します。

内容としては、医療の質と経営の質を高め、「高度でかつ安全な医療」を追求致します。

さらに、職員の働き方改革を成就するために、デジタル化、タスク・シフトやシェアリングによる業務の効率化が必須の取り組みとなります。

そこで、今年度の病院行動目標は  
“New challenge to our progress 2021”  
「発展への新しい挑戦」と致します。

日野

# 藤

【見ごろ】4月下旬～5月中旬  
【花言葉】優しさ・歓迎

## 花景色を カメラに

咲き誇る  
花々を見に出かけよう

### 境内を紫に染める「藤」の花

4月下旬から5月にかけて、淡い紫色の藤の花が咲き始めます。藤の寺、と呼ばれる日野町の正法寺では、300年以上前に普存禅師によって植えられた藤が、長い歳月を経て見事な大樹となっています。1mにも達する花穂が藤棚から滝のように垂れ下がり、風が吹くとそれらが音に揺られる様子はまさに幻想的な美しさ。境内には鎌倉時代に作られた重要な文化財の石塔、芭蕉の句碑、美しい庭園などがあり、ゆったり散策することができます。



違ったアングルでより迫力ある写真に藤の撮影では花の密度が高い所を切り取ることが鉄則。ボリューム感を生かせるポジションを選んで撮影しましょう。空から藤が降り注ぐような下からのアングルもおススメです。

### 鑑賞マナーを守ってのしみましょう



体調の優れない方は来場をお控えください。施設内ではマスクを着用し、手指の消毒、できるだけ人との間隔を確保し、密を避けましょう。

### 【藤】のスポット

臨済宗 普門山 正法寺  
蒲生郡日野町鎌掛2145  
TEL:0748-52-4422(開花時期のみ)  
【営業時間】9:00～17:00  
【保存協力金】200円(開花時期のみ)  
【駐車場】約50台無料



日野

# 石楠花

【見ごろ】4月下旬～5月上旬  
【花言葉】威厳・荘厳



鎌掛谷の南側、アカマツ林に群生するホンシャクナゲは、昭和6年から国の天然記念物となっています。通常は高地に見られるものであるため、標高350mほどの低地での群生は大変珍しいとのこと。駐車場から谷の入口までは遊歩道を徒歩30分、新緑の中を進みます。

### 【石楠花】のスポット

鎌掛谷ほんしゃくなげ群落  
蒲生郡日野町鎌掛1-17  
TEL:0748-52-6577(日野観光協会)  
【営業時間】9:00～16:30(開花時期のみ)  
【保全協力金】(開花時期のみ)  
大人(中学生以上)400円、小学生以下200円  
【駐車場】130台無料

日野

# 牡丹・芍薬

【見ごろ】4月下旬～5月上旬  
【花言葉】(牡丹)風格あるふるまい・王者の風格  
(芍薬)はじらい・慎ましき



### 大輪の「牡丹・芍薬」が1000株

日野ダリア園では、4月24日(土)から牡丹と芍薬を鑑賞することができます。幾重にも重なる花びらにゴージャスな大輪の花、一見するとよく似ている2種ですが、牡丹の方がやや開花が早く、香りは少ない目。芍薬は薔薇のような甘い香りがあります。園では季節に応じて咲く花々があり、開花情報などはHPをチェック。

### 【牡丹・芍薬】のスポット

花の郷 日野ダリア園  
蒲生郡日野町鎌掛2198-1  
TEL:0748-52-5651  
【休園日】火曜日(開花期は無休)  
【入場料】中学生以上600円 小学生300円  
【駐車場】50台無料



大津

# 薔薇

【見ごろ】5月上旬～下旬  
【花言葉】愛・美



### 【薔薇】のスポット

滋賀県 湖西浄化センター  
大津市苗圃三丁目1-1  
(県道558号線 交差点「苗圃三丁目南」を琵琶湖側へ入ってすぐ)  
TEL:077-579-4611  
【営業時間】9:00～16:30(土日も開園)  
【入園料】無料  
【駐車場】約80台無料※飲食やペットは不可



### 琵琶湖を背に咲く華やかな「薔薇」

華麗な花のアーチ、琵琶湖沿いの気持ちのいいロケーション。湖西浄化センターでは、赤やオレンジ、ピンクなど80種類約700株もの色鮮やかな薔薇が咲き誇り、5月19日(水)～5月30日(日)まで一般公開されます。同センターでのバラ栽培は、1985年浄水処理時に出る汚泥を堆肥にする研究を始めたことがきっかけ。現在は、下水処理した水を水やりに使用しているとのこと。春と秋に一定期間だけ無料で公開されるバラ園は、知る人ぞ知る穴場的なスポット。

彦根

# 花菖蒲

【見ごろ】6月上旬〜中旬  
【花言葉】うれしい知らせ・あなたを信じる



古来より親しまれる「花菖蒲」

大上川の北側、彦根の住宅街にある庄堺公園は、子どもが喜ぶ大型遊具やピクニックなどが楽しめる芝生広場のほか、季節ごとに薔薇や菖蒲、ハーブを無料で鑑賞できるエリアがあります。5月の薔薇に引き続き、6月上旬から中旬にかけては、28種類約2000本の花菖蒲を見ることが出来ます。日本では湿地や川辺で野花菖蒲が見られ、500年以上前から改良され現在の花菖蒲になったとのこと。紫、ピンク、白など初夏から梅雨にかけて水辺を彩ります。

## 【花菖蒲】のスポット

庄堺公園

彦根市開出今町  
TEL:0749-21-3923  
【休園日】なし  
【入園料】無料 【駐車場】約100台無料



守山

# 紫陽花

【見ごろ】6月上旬〜7月上旬  
【花言葉】団らん・和気あいあい

雨で美しさを増す「紫陽花」

園内を水路が横切り、ベビーカーや車イスなども通行可能なバリアフリーの「もりやま声刈園」。6月から7月上旬にかけては、梅雨時期の風物詩といわれる紫陽花が次々に大輪の花を咲かせます。さまざまな色や形、日本と西洋の品種が約1万本植えられた園内は、匠の光景。県内各地から写真愛好家も訪れ、シャッターを切る姿が見られます。晴天時に輝く姿はもちろん、雨に打たれても一層輝きを増す紫陽花をぜひ見学に訪れては。



## 【紫陽花】のスポット

もりやま声刈園

守山市杉江町  
TEL:077-585-7133  
【営業時間】9:00〜17:00(あじさい開花期)  
【入園料】大人・高校生200円  
小・中学生・65歳以上100円  
(障がいのある方100円・その方の付き添いの方1名まで無料、乳幼児無料)  
【駐車場】約140台無料  
※混在した場合は営業時間中でも閉園することがあります。



# 医療の現場 #5

I want to know  
Medical scene

PICK UP

## 心臓血管・心不全センター

教えてくれる  
ドクターは...



下肢静脈瘤は、専門医の私にお任せください。

心臓血管外科  
はちろ こうへい  
鉢呂 康平

日本外科学会外科専門医  
血管内焼灼術実施医

医療現場の最前線では、日々、多くの医師とさまざまな診療科が連携して治療にあたっています。今回は、当院で行う最新の下肢静脈瘤治療についてご紹介いたします。

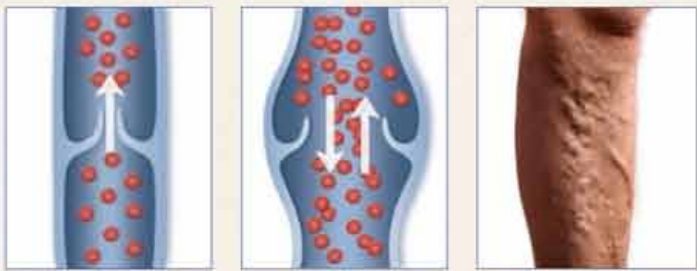
## そのむくみ、腫れ 本当に大丈夫？ 「下肢静脈瘤」かもしれない。

下肢静脈瘤(かしじょうみやくりゅう)は足の血管(静脈)がぼぼことコブのように浮き出る病気です。心臓から足に送り出された血液は静脈という血管を通して心臓に戻ります。静脈には血液が逆流しないように逆流防止の弁がついています。この弁が壊れると、逆流が起きて足に血液が滞り静脈がこぶのように膨らみます。

下肢静脈瘤は見た目が悪くなるだけでなく、静脈の中の圧力が高くなることによる炎症によって様々な症状がおこります。進行してくるとむくみ、痛み、こむら返り、

皮膚潰瘍などを引き起こします。日本人では15歳以上の男女の43%に静脈瘤が認められたとの報告もあり、患者数は1000万人以上と推定されています。女性に多くみられ、歳を重ねることに増えていきます。

軽症の場合は弾性ストッキングによる保存加療で症状を和らげることが出来ますが、重症の場合はカテーテルを用いた血管内治療が必要となります。



正常な静脈弁      壊れた静脈弁(弁不全)      血管が浮き出ている状態

### 治療の流れ

診察

エコー検査

最新治療  
血管内塞栓術  
(グルー治療)

### 気になる症状

以下の症状がある方は、下肢静脈瘤の可能性があるかもしれません。気になる方は早めにご相談を。

- 足がむくむ
- 足がつる
- 足がだるくて疲れやすい
- 足の血管がポコポコしている

### POINT 症状に気づきやすいこれからの時季

暑くなると静脈が拡張し、血液が逆流しやすくなります。そのため、「足が重い・だるい・むくみやすい」といった症状が重くなる傾向があります。さらに、これからの時季は薄着になるため、症状に気づきやすい季節です。

## 「下肢静脈瘤」の治療

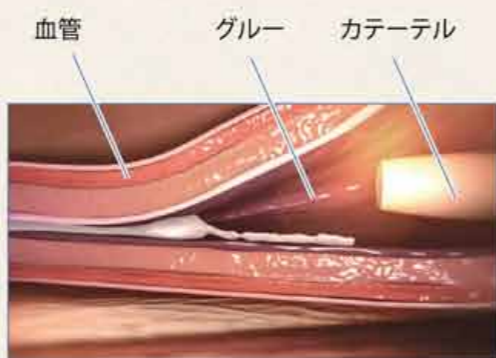
最近では、カテーテルを用いた血管内治療が主流です。  
皮膚を切らないので傷跡が小さく、手術後すぐに歩行可能です。

### 血管を内側からふさぐ 「グルー治療（血管内塞栓術）」

当院では昨年6月からグルー治療を行っています。  
グルー治療は医療用接着材を静脈内に注入して血管の中を固め、逆流を止める治療法です。



治療デバイス



血管内の様子



血管内塞栓術の様子

### グルー治療の利点（従来の血管内焼灼術と比べて）

- ①麻酔は一か所の局所麻酔のみ。  
大量の局所麻酔・静脈麻酔は不要。
- ②焼灼に伴う熱傷や神経障害の危険性はありません。
- ③術中・術後の疼痛も少ない。
- ④手術後の合併症である深部静脈血栓症や神経障害（しびれ）が少ない。
- ⑤手術後に弾性ストッキングを履かなくてよい。

心臓血管  
外科外来 受付／8時～11時半  
毎週火・木・金

**下肢静脈瘤は血管外科の病気**  
下肢静脈瘤は適切な治療を受けることによって症状が改善しうる病気です。静脈瘤がどうかかわからなくても気になる症状、不安や苦痛がある方は、まずは**心臓血管外科**外来を気軽に受診ください。

**足の症状に  
悩みがある方はこちらへ**

- 長時間の立ったままの姿勢は避け、適度な運動をしましょう
- 歩くことで筋肉のポンプ作用が働き、血液が心臓に戻りやすくなります。
- 下肢を挙上しましょう
- 休憩する時は下肢を上げるようにしたり、寝るときに下肢を少し上げて寝るようにしましょう。
- バランスのとれた食事をしよう
- 塩分や油分の多い食事を避けることで、血流改善や血管への負担軽減になります。
- 締め付けの強い下着の着用は避けましょう
- 下着の締め付けにより、下半身の血行が悪くなり下肢静脈瘤を悪化させます。

**日常生活で気をつけること**

## 「下肢静脈瘤」Q&A

### Q1. 放っておくとどうなるの？

- 色素沈着（皮膚の色が黒っぽくなる）
- 皮膚硬結（皮膚が硬くなる）
- 血栓性静脈炎（静脈の炎症）
- 皮膚潰瘍（皮膚がえぐれたようになる）

上記のようになり、少しずつ悪化していきます。  
このような方は、できるだけ早く病院を受診し、適切な治療を受けることが大切です。



色素沈着



皮膚潰瘍

### Q2. どんな人がなりやすいの？

#### 立ち仕事従事者

狭い場所であり動きが、立ったままだと静脈に負担がかかります。特に美容師や調理師さんは注意が必要です。

#### 女性

約7対3で女性が多い病気ですが、男性にも見られます。出産経験のある成人女性の2人に1人が発症するというデータもあります。

#### 40歳以上

高齢の方では運動量が減り、ふくらはぎの筋肉のポンプ作用が少なくなります。

#### 遺伝

血管の強度には個人差があり固さは遺伝する傾向にあります。



40歳以上の女性で動きの少ない仕事をしてる方に多いようです

## 「下肢静脈瘤」の検査

簡単な検査で診断可能です。

### 下肢静脈エコー検査

60分程度の痛みのない検査です。ふくらはぎ、ふとももの内側から足の付け根までを調べます。通常の診察・検査はすべて保険適用となります。



# ケアマネジャーのある日の過ごし方

1日のはじまりSTART

## カンファレンス



医師や看護師、相談員などの専門職から入院中の経過や退院してからの留意事項を聞き取り退院に向けて必要な支援の提案をしていきます。

利用者さん・家族さんのことを考えてご提案

## 訪問



利用者さんのご自宅へ毎月のモニタリング訪問に伺います。体調や生活にお変わりないかサービスの利用状況も確認します。

安全運転で行ってきまーす!

## 朝礼



行政や法人内の連絡の周知や利用者さんの動向や変化を事業所内で共有しています。

今日も一日がんばろう!

## 連絡調整



利用者さんや家族さんとの連絡・相談やサービス事業者へ依頼や相談などの連絡をします。

いつもお世話になっております。

## ケアプラン作成



利用者さん、家族さんの望む生活の実現のためにケアプランの作成をします。

## 終礼



1日の勤務が完了です。今日も一日お疲れ様でした!

チームワークを大切に利用者さんとの絆を深めています。

一人でも多く、相談しましょう **介護コラム**

**85歳男性のお話 「家に帰ったらなあ」**

ご自宅で転倒され大腿骨頸部を骨折されたAさん。手術とリハビリを乗り越え、歩行器で歩けるようになりました。いよいよ退院に向けて考える時になり、入院中に「要介護1」の介護認定を受けておられたAさんは、居宅介護支援事業所にケアマネジャーの支援依頼をしました。

ケアマネジャーはAさんとその妻から、ご自宅に帰ったらどんな生活を送りたいか、何がしたいか、の思いを聞きました。「いつも行っていた近所のラーメン屋さんに、歩いて食べに行きたいなあ」...それを表現するために、どのような支援が必要か病院の医師や専門職からの情報をもとに「居宅サービス計画書(ケアプラン)」を作成しました。そしてAさんの目標(思い)の実現のために支援チームを作り、ご自宅での生活がスタートしました。

介護サービスは、利用者さんが望む自立した生活を支えるためのものです。利用者さんと家族さんとケアマネジャー等支援チームが一緒の目標を持って歩むことが大切です。

重い介護状態にならない。状態が悪化しない。状態が維持・改善する。そのために介護保険の申請や、介護サービスの利用を検討してみましょ。

介護保険申請の相談は、お住いの地域の地域包括支援センター、市役所介護保険課などに窓口があります。

### 新年度のご挨拶

地域共生社会を創設しよう

介護事業局長 鈴木 孝世

我が国は人口減少社会のワロントランナーとなり、従来の「拡大・成長志向」から「地域のつながり重視」へと発想を転換すべき時代を迎えました。コミュニティ的な絆作り、地に足のついた防災活動、迫りくる感染症に対する意識変容等々に代表される「地域の共生」こそが創造性豊かな社会を創り上げると思います。

介護事業局は「介護は国の基盤事業」であることを胸に秘め、地域の皆様方がともに明るく伸び伸びと生活できるような居場所、即ち地域共生社会の創設に力を尽くしていきたいと思っております。

### 居宅介護支援事業所「ふれあい」

淡海ふれあい病院1階に5人のケアマネジャーがおり、ご自宅を訪問して介護相談やケアプラン作成・介護サービスの調整などを行っています。介護保険や介護に関することならお気軽にご相談ください。

居宅介護支援事業所「ふれあい」  
〒525-8585 滋賀県草津市矢橋町1629-5  
TEL.077-516-2347(直通)

### 介護の専門家によるお役立ち情報

# いきいき介護

vol.5

利用者さんに寄り添いながら親切に対応します!

### 居宅介護支援事業所「きらら」

介護老人保健施設草津ケアセンターの中に事務所があります。9人のケアマネジャーが日々「笑顔とチームワーク」をモットーに頑張っています! どうぞよろしくお願いたします。

居宅介護支援事業所「きらら」  
〒525-0027 滋賀県草津市野村2丁目13-13  
TEL.077-567-5177(直通)

笑顔いっぱいスタッフ一同お待ちしています

### 今回のテーマ

## ケアマネジャーの一日

社会医療法人 誠光会 居宅介護支援部は「居宅介護支援事業所ふれあい」と「居宅介護支援事業所きらら」の2つの事業所があります。在宅で生活されている利用者さんの望む暮らしを支えるために必要な支援に繋ぐ業務を行っています。

# あおばなインフォメーション AOBANA INFORMATION

## 草津総合病院1階の改修

入口正面に初診・再診受付と再来受付機を移動し、患者さんの動線を改善しました。さらに正面の壁クロスとタイルカーペットを張替し、快適な空間を提供します。



床に文字表記し、待合部は温かみのある木目で動線を区別



再来受付機とLEDビジョン。  
LEDビジョンでは、病院紹介動画を上映



正面に法人ロゴとカウンターを設置

### 案内看板 診療科受付毎に番号と色を割り振り、より分かりやすく。英語も併記。



淡海ふれあい病院 平野院長  
第49回滋賀県医療功労賞  
草津総合病院和田院長代行  
令和2年度 病院業務功労者知事表彰



草津総合病院の連携登録医を網羅したビジョンを2階外来フロアに設置。タッチパネルの為、操作しやすくなっています。ぜひお立ち寄りください。

## 新職員 紹介

New staff introduction



今年度は新型コロナウイルス感染防止の為  
草津看護専門学校体育館にて実施

### 2021年度は 総勢108名が入職

医師16名、初期研修医10名  
看護師46名、助産師1名  
ケアパートナー6名、社会福祉士2名  
診療技術20名、事務員4名、教員1名  
介護事業局1名、保育士1名、



北野理事長より辞令交付

4月1日に辞令交付式を執り行いました。辞令交付式に続いて、早速各種オリエンテーション、さまざまな研修がスタート。入職者たちは、医療従事者としての自覚を持ち、意欲的に各種プログラムに取り組みました。これから当法人で経験を積み、より良い医療を提供できる医療人になることを願います。

## 医師 Doctor

入職した医師を紹介します。  
これまで以上に充実した診療体制で地域の皆さんの健康に寄り添い続けます。

4/16~

|                      |                |                 |                |                   |                |                |               |               |                |                      |              |                |               |                |                |                      |
|----------------------|----------------|-----------------|----------------|-------------------|----------------|----------------|---------------|---------------|----------------|----------------------|--------------|----------------|---------------|----------------|----------------|----------------------|
| 循環器内科<br>部長<br>岡田 正治 | 病理診断科<br>日野 倫子 | 頭頸部外科<br>石田 侑希也 | 消化器内科<br>本郷 真功 | 糖尿病内分泌内科<br>西田 絢音 | 泌尿器科<br>井上 健太郎 | 呼吸器内科<br>石崎 直子 | 産婦人科<br>十河 進仁 | 総合診療科<br>佐伯 翔 | 呼吸器外科<br>喜田 裕介 | 心臓血管外科<br>部長<br>木下 武 | 麻酔科<br>石田 里砂 | 整形外科<br>石川 ゆうこ | 整形外科<br>渡邊 龍人 | 脳神経内科<br>堀川 禎文 | 脳神経内科<br>杉山 誠治 | 脳神経内科<br>部長<br>阪上 芳男 |
|----------------------|----------------|-----------------|----------------|-------------------|----------------|----------------|---------------|---------------|----------------|----------------------|--------------|----------------|---------------|----------------|----------------|----------------------|

(順不同)



初期研修医  
鈴木 里佳  
塩見 涼菜  
佐藤 美緒  
門坂 里菜  
井本 夏暉



多田 羅翼  
堀川 陽平  
武藤 直貴  
安田 百花  
弓削 隆洋



# かかりつけ医をもちましょう

「かかりつけ医」は、患者さんやご家族の日常的な治療、健康管理を考えてくださる身近で気軽に相談できる地域のお医者さんです。草津総合病院では「かかりつけ医」との協力体制のもと、それぞれの診療分担を明確にして、患者さんの健康管理を地域全体で行い、安心して受診いただけるような地域医療連携を推進しています。



## 内科、消化器内科、外科、肛門外科



### 南草津あおぞらクリニック

草津市南草津 3丁目 4-3-3  
TEL.077-567-8101  
<https://kusatsu-aozoraclinic.com/>



南草津あおぞらクリニックでは内視鏡検査、肛門診療、一般外科治療を中心に、高血圧・糖尿病など生活習慣病から一般内科まで幅広く診療を行っております。JR南草津駅西口から徒歩7分。敷地内に専用駐車場も完備しています。診察・検査の予約は電話、webから可能です。早朝内視鏡・腹部エコーは朝8時から、平日は夜19時30分まで診療を行っておりますので、お体のことで何かお困りのときは、気軽にご相談ください。



院長 金井 俊平

地域の皆様が病気の悩みから少しでも解放され、澄み渡る「あおぞら」のように心が晴れることを目指して頑張っております。

| 診療時間            | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-----------------|---|---|---|---|---|---|
| 午前診 8:00~12:00  | ○ | ○ | ○ | × | ○ | ○ |
| 午後診 14:00~16:00 | △ | △ | △ | × | △ | × |
| 夕診 16:30~19:30  | ○ | ○ | ○ | × | ○ | × |

△…オンライン診療、専門処置など ※休診日:木曜日・土曜日午後・日祝

## 整形外科、リハビリテーション科



### 山田整形外科クリニック

草津市南草津 3丁目 4-3-1  
TEL.077-598-5935  
<https://yamadaseikei.com/>



私は京都・滋賀の病院で関節外科や外傷、スポーツ整形、骨粗鬆症などの分野で研鑽を積んだ後に2020年9月に南草津にて開業いたしました。当院では変形性関節症・脊椎脊髄疾患・骨折などの治療はもとより、患者様の状態に合わせたリハビリテーションも行っております。

また、骨塩定量装置を用いた骨密度測定も可能です。患者様一人一人の訴えに耳を傾け最適な医療を提供できるよう心がけますので、どうぞ宜しくお願いいたします。



院長 山田 学

スタッフ一同丁寧な説明で安心して通院できるよう心がけてまいります。お身体のことでお悩みがあればお気軽にご相談ください。

| 診療時間           | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----------------|---|---|---|---|---|---|
| 午前 9:00~12:00  | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 午後 16:00~19:00 | ○ | ○ | × | ○ | ○ | × |

※休診日:水曜日午後・土曜日午後・日祝

## 広域MAP



## 周辺MAP



体操はできるけど毎日行なうようにしましょう!

歩行や階段の昇り降りや股関節が痛い、足に手が届きにくくなり靴下が履きづらいことはありませんか? このような症状がある場合、股関節が変形してきているかもしれません。今回は特に中年以降の女性に多いとされる股関節の変形を予防するための体操を紹介します。



## 担当スタッフ紹介



理学療法士 吉水 統威



言語聴覚士 高橋 あゆみ

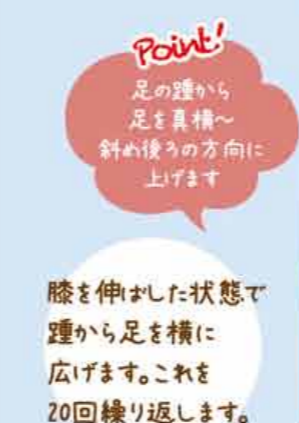
まずは

## 1 股関節の変形のセルフチェックテスト



Point! 股関節への負担を減らすための動きです

写真のように横向きに寝た状態になります。



Point! 足の踵から足を真横〜斜め後ろの方向に上げます

膝を伸ばした状態で踵から足を横に広げます。これを20回繰り返します。



※足を高く上げることより足の上げ方を大切にしましょう。



Point! 柔らかいマットや布団に寝てみよう!

写真のように片足を反対側の膝上にのせます。

Point!

この部分が痛い時は要注意!!



膝にのせた方の足を外側に倒し、4の字を作ります。この時、外側に倒した足の股関節つけ根が痛む時は要注意です。

悪例



膝が曲がらないように注意!!

足はつま先より踵の方が高くなるように!



草津総合病院名称変更

# 「病院の名前」を 公募いたします!

より広域の地域に対し、より高度で専門的な医療を提供する  
「高度急性期病院」に進化してゆくため、10月に病院名称を変更し  
新たな時代に向けた活動を行っていくこととなりました。  
つきましては、広く病院内外より新名称を公募いたします。

ここに入る  
名前を  
考えてね

社会医療法人 誠光会



10文字以内。漢字・ひらがな・カタカナ組み合わせ自由

募集期間 / 2021年4月24日(土)～6月30日(水)

応募方法

① 病院ホームページ内応募フォーム

② 応募用紙

①院内の応募箱に投函

②FAX(077-516-2577宛)を送信

③郵送(当日消印有効)

〒525-8585 滋賀県草津市矢橋町1660 社会医療法人 誠光会 法人広報課宛



応募

採用者には  
賞金  
10万円

※募集に関する詳細は、病院ホームページ「病院新名称募集要項」をご確認ください。

## 社会医療法人 誠光会



草津総合病院

〒525-8585  
滋賀県草津市矢橋町1660  
TEL.077-563-8866

病院をもっと身近に感じて  
いただくためにインスタや

Facebookで情報発信しています!



淡海ふれあい病院

〒525-8585 滋賀県草津市矢橋町1629-5

TEL.077-516-2121

- ・草津介護医療院
- ・指定居宅介護支援事業所 ふれあい
- ・草津市在宅医療介護連携センター

TEL.077-516-2121  
TEL.077-516-2347  
TEL.077-516-2498

南草津健診センター

〒525-0050 滋賀県草津市南草津2丁目3番地7号

TEL.077-599-1530

介護老人保健施設 草津ケアセンター

〒525-0027 滋賀県草津市野村2丁目13番13号

TEL.077-567-1122

- ・指定居宅介護支援事業所 きらら
- ・草津ケアセンター 訪問介護ステーション
- ・草津市訪問看護ステーション

TEL.077-567-5177  
TEL.077-567-5300  
TEL.077-564-2228

本陣事業所

〒525-0034 滋賀県草津市草津3丁目9番14号

TEL.077-564-2228

- ・草津市訪問看護ステーション 本陣サテライト
- ・草津市 草津地域包括支援センター

TEL.077-561-8144

栗東市 栗東西地域包括支援センター

〒520-3024 滋賀県栗東市小柿1丁目10番10号 (ゆうあいの家) TEL.077-584-4121

草津看護専門学校

〒525-0066 滋賀県草津市矢橋町1824

TEL.077-516-2567