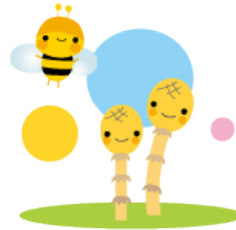




新年度がはじまりましたね

医師 児玉 征也

新年度が始まり、進学した方や入学した方、就職した方、昨年度と変わらない日々を送っている方など色々おられるかと思います。私は2018年4月から弓削メディカルクリニックで総合診療専門医後期研修の一期生として3年間研修をさせていただきました。そして今年3月に同後期研修プログラムを卒業し、新たな職場への異動となりました。



当院では3年間にわたり外来診療に携わり、様々な経験をさせていただきました。医療面においては地域の皆様に診察しながら頻度の高い疾患からまれな疾患までたくさん学ばせていただきました。ビデオレビューなどのコンテンツは患者さんの協力があってはじめて成り立つものであり、協力いただいた方にはとても感謝しております。

医療面だけでなく、人と人の関わりや地域との繋がりなどから学んだことも多いと感じます。弓削メディカルクリニックの特徴としては雨森院長をはじめとして職員全体で日々成長していく雰囲気があると感じます。医療は日々進歩していき、地域の状況・クリニックを取り巻く環境も日々変化しています。弓削メディカルクリニックはそういった変化に合わせて成長を続けています。



3年間と短い時間でしたが、日々成長していくクリニックで働けたことは私にとってとても貴重な経験であり、今後の医師人生においての私の原点となる時間でした。この3年間で学んだことをこれからは活かしながら新天地でさらに精進していきたいと思っています。竜王町の皆様、弓削メディカルクリニックスタッフの皆様、本当にお世話になりました。



そして、去る者もいれば来る者もいます。今年度は新たに赴任された方と帰ってこられた方がおられます。また賑やかになる弓削メディカルクリニックに自分がないことは寂しくも感じますが、竜王町に根ざし、地域とともに成長していく当クリニックの更なる発展を願っております。



良い姿勢は腰痛予防の基本

看護師 宮井 由里子

A. 腰に負担をかけない正しい立ち方

- ①あごをひく
- ②肩の力をぬく
- ③胸を反らせない
- ④背筋を伸ばす
- ⑤下腹に力を入れる
- ⑥肛門を引きしめる



耳の後ろから足のくるぶしまでが地面から垂直に一直線になるようにしましょう。他の人にみてもらったり、全身を鏡に映したりして姿勢や体型のチェックをしましょう。

B. 腰に負担をかけない歩き方

- ①あごを引く
- ②肩の力をぬく
- ③腕を自然に振る
- ④背筋を伸ばす
- ⑤かかとから着地
- ⑥後ろ足はつま先で地面を蹴る

C. 腰に負担をかけない椅子の座り方

- ①腰がほぼ直角に曲がる
- ②膝がほぼ直角に曲がる
- ③足の裏全体が床につく



長く座っている場合は・・・

- ① 時々、膝を組んだり、足の位置を前後に変えましょう
- ② 座ったまま 30 分が過ぎたら一度腰の緊張をほぐしましょう
椅子から離れて歩いたり背筋を伸ばすと良いでしょう
「弁慶・牛若丸の腰痛教室」より引用しました。
パンフレットたくさんあります。ご希望の方は看護師まで。

～お知らせ～

医師の不在のお知らせ

【外来医師の不在】

「 4 月 」

・ 6 日 (火) 山手医師



タブレットにて事前問診を予定しています

タブレットやスマートフォンを利用した問診を導入いたしました。
症状を医師に詳しく伝えることが出来ます。ご協力お願いいたします。

「さかえ」を定期購読（月 1 回）しませんか？

主に糖尿病のことが書かれた本ですが、患者さんの目線でいろんな事が書かれた本です。「健康雑誌」と思ってもらっても良いです。

1 冊 5 0 0 円ですが 1 年間の購読であれば 2 4 0 0 円です。

読んでみよう、又はどういう本なの？と思われる方は遠慮なく看護師にお声かけください。



外来診療体制変更のお知らせ

医師の退職・新任により、4 月から診療担当医が変更になります。
詳細は別紙にてご案内しておりますのでご確認ください。

スマートレジ導入のお知らせ

昨今の社会情勢を踏まえ、スマートレジを導入いたしました。
ご協力お願いいたします。