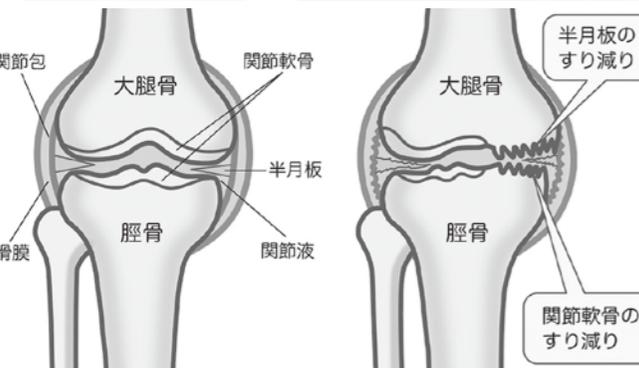


# 健康体操

## 変形性ひざ関節症の運動療法

変形性ひざ関節症とは、年齢を重ねるにつれ「ひざの軟骨」がすり減り、痛みや腫れ、曲げ伸ばしの制限とともに「ひざの変形」が起こる病気です。

健康な人の膝関節      変形性膝関節症の人の膝関節



変形性ひざ関節症の予防や治療には運動療法が大切です。今回はひざの機能を保つための運動を紹介します。

### ☆内もも・お尻の体操



#### 【方法】

- 仰向けになり、両ひざを立てます。
- 両ひざの間にクッション（丸めたタオル）を挟みます。
- 内ももでクッションを挟んだまま、お尻を上げます。
- ※ お尻を上げる際は背中とお尻が一直線になるように
- お尻を上げたところで3秒止まります。
- まずは10回から始めて、徐々に回数を増やしましょう。

※運動中に腰痛が増強したり、痺れが出てしまう場合は行わないでください。心配な方は主治医の先生にご相談の上で行ってください。

# お知らせ information

## 聖隷沼津病院 ホームページのご案内

最新情報をお届けしております。

【掲載情報一覧】

- ご利用方法
- 外来担当表
- 新型コロナ関連
- スタッフブログ
- etc

どうぞご覧ください。

### ～ときどき入院、ほぼ在宅～

## 地域包括ケア病棟のご案内



入院治療を終え、症状が安定された患者さんや、在宅療養中で一時的に入院を必要とする患者さんに対し、医師・看護師・リハビリスタッフ・薬剤師・栄養士・医療ソーシャルワーカーなど、多職種協働により、在宅復帰を目指し、支援を行う病棟です。

★認定看護師による質の高い看護を提供  
★退院後の生活に合わせたリハビリテーション実施

駿東田方医療圏最大級の74床を有しています。



#### ご相談事例

- 医療費などの経済的な心配
- 退院後の家庭での療養や介護面での心配
- 自宅以外の療養先を探したい
- 健康保険や介護保険について知りたい etc

医療・介護に関するお悩みがございましたら、お気軽にご相談ください。

お問い合わせ 聖隷沼津病院 医療相談室 TEL: 055-952-1000(代表)

# Numazu せいの通信



■ 新任医師紹介  
小児科・整形外科・形成外科・放射線科

■ 健康体操  
リハビリテーション課  
おすすめ「変形性ひざ関節症の運動療法」

■ お知らせ  
聖隷沼津病院ホームページ  
地域包括ケア病棟

■ 外来担当一覧表

2022年度  
新入職員オリエンテーション開催  
総勢28名の新しい仲間が増えました!!



TEL. 055-952-1000  
FAX. 055-952-1001  
〒410-8555 沼津市本字松下七反田902-6  
http://www.seirei.or.jp/numazu-hp/



# 新任医師紹介

2022年4月より就任いたしました。よろしくお願いいたします。

## 小児科

● 幸田 昌樹 (こうだ まさき)  
専門: 小児科一般・アレルギー  
趣味: 旅行  
好物: 美味しいものならなんでも

一言: 沼津地域の医療に貢献出来るよう頑張ります。



● 瀬戸 理貴 (せと まさたか)  
専門: 小児科一般  
趣味: サッカー・フットサル・ランニング  
好物: 魚介やお酒

一言: 不慣れなこと多いですが、一杯頑張らせて頂きたいと思っております。



● 河西 彩菜 (かわにし あやな)  
専門: 小児科一般  
趣味: 旅行・ダイビング  
好物: いちご

一言: 明るく元気に頑張ります。どうぞよろしくお願いいたします。



## 整形外科

● 井田 寛 (いだ ひろし)  
専門: 整形外科  
趣味: テニス  
好物: 寿司

一言: 学生の時に自分も骨折したので整形外科に進みました。よろしくお願いいたします。



## 形成外科

● 増田 智紀 (ますだ ともり)  
専門: 形成外科  
趣味: 読書  
好物: ラーメン

一言: 地元で働くことができることを嬉しく思います。



## 放射線科

● 小竹 晃生 (こたけ あきお)  
専門: 画像診断・IVR  
趣味: 楽器・自転車  
好物: 餃子

一言: 丁寧な画像診断・IVRを心がけ、医療に貢献したいと思っております。

