

# 医療法人井上病院 病院だより

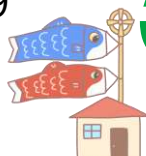
2020年発行  
Vol. 119

5 月号

■発行 : 医療法人井上病院(高崎市通町55)  
■TEL : 027-322-3660  
■FAX : 027-322-6002  
■HP :



LINE@



## 入院患者様とのテレビ電話について

新型コロナウイルス感染拡大により、現在入院患者様との面会を禁止させていただいておりますが、患者様と**テレビ電話**による通話ができる環境をご用意いたしました。ご希望されるご家族様は、受付までお申し出ください。

受付日時	月曜日～土曜日 13:00～17:00
------	---------------------



### ※注意事項※

- 通話時間は**1回につき5分以内**とさせていただきます。
- 患者様の状況（検査中、リハビリ中など）によっては通話できない場合がございます。

## 自宅で出来るリウマチ体操

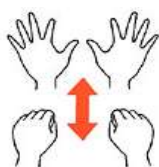
外出自粛制限でお家で過ごす時間が増えている今！  
理学療法士よりご自宅で簡単に行えるリウマチ体操を紹介します。  
今回は**手指の体操**を紹介させていただきます。



手首を上下に動かします。



手首水平にして小指、親指の方向に動かします。



握ったり、開いたりします。開くときはしっかりと開きましょう。



スポンジなど柔らかい物を握る、緩めるを繰り返します。

### 体操の注意点

- 痛みが治まっているときに行いましょう。
- 入浴後など関節を暖めた後に行うと効果的です。
- 運動はできる範囲で正しい姿勢で行いましょう。
- ゆっくりと反動をつけずに行いましょう。
- 運動量は痛みや疲れを残さない程度に行いましょう。
- 運動は無理をしない程度に毎日続けて行きましょう。

# 外来診療担当表

2020年5月1日時点

		月	火	水	木	金	土
リウマチ科	午前	三富	井上(誠)	井上(誠)	井上(誠)	土田	井上(誠)
		野島	※初診受付※ 11:30まで 田村 米本	米本 三富	田村 米本		第1・3週 田村 第2・4週 三富 第3・5週 土田
		田村 第3・5週の 翌月曜は休診 土田 野島	三富 野島	井上(誠) 野島	井上(誠) 三富	土田 野島	
	午後				野島	田村	-
整形外科	午前	松尾	田村 ※初診受付※ 11:30まで 米本 松尾	米本	田村 米本 三枝	※最終受付※ 松尾 第2・4週のみ 初診11:30 菅原	第1・3週 田村 第2・4週 松尾 第1・5週 大島 第2週 上野(哲) 第3・4週 濱野
	午後	田村	17:00まで 羽鳥	松尾	15:00から 橋本	田村	第1・5週 大島 第2週 上野(哲) 第3・4週 濱野
						第1・3・5週 最終受付16:30 菅原	
内科	午前	三富	井上(誠)	井上(誠)	井上(誠)	土田	井上(誠)
		野島	三富 野島 消化器内科 江口	三富 循環器内科 村場	土田 野島		第2・4週 三富 第3・5週 土田
					第1・3週 澤田 第2・4週 循環器内科 奥村		第1週 田部井 第2週 金子 第1・3週 消化器内科 堀口
	午後	第3・5週の 翌月曜は休診 土田 野島	井上(誠) 野島	井上(誠) 三富 呼吸器内科 上野(学)	野島 第1・3週 循環器内科 小栗	-	-
			16:00まで 消化器内科 江口				

受付時間 午前8:00~12:30 午後2:00~5:45

診療時間 午前9:00~13:00 午後2:30~6:00

※外来診療表は変更される場合がありますので、予めご了承ください。休診情報はホームページをご確認下さい。※

栄養課より

5月の旬の食材



## じゃがいもで免疫力UP↑

今月は「ジャガイモ」を紹介します。

- ▶ ジャガイモは、南米のアンデス高地原産のナス科の一年生作物。ジャガイモという名は、オランダ人がジャワ島のジャガタラ（現在の首都ジャカルタ）から日本に持ち込んだので、「じゃがたら芋」と呼ばれ、後にそれがなまってジャガイモになったといわれています。また、馬の首につける鈴に似ていたので「馬鈴薯（ばれいしょ）」とも呼ばれています。
- ▶ ジャガイモの特徴はビタミンCが豊富（みかんを上回る）なこと。更にそのビタミンCは、でん粉で包み込まれているので、熱で破壊されにくい特徴を持っています。また、ジャガイモに多く含まれるファイトケミカル的一种であるオスモチンは、脂質や糖代謝に関与し、動脈硬化などの生活習慣病を予防し、肥満防止にも効果があるといわれています。

♡期待できる効果♡

免疫力向上／感染症予防／疲労回復／動脈硬化の予防／生活習慣病の予防

