



# すすらんだより

ホームページ <http://www.suzuran-hosp.or.jp>

E-mail [info@suzuran-hosp.or.jp](mailto:info@suzuran-hosp.or.jp)

## 新院長着任のご挨拶

### 院長 柳川 利正



令和2年4月1日から築田浩明先生の後を受け院長として務めさせて頂くことになりました。当院は昭和53年に開設し、以来、築田先生の地域医療への熱い想いを着実に実現し、現在は高齢者が安心して療養やリハビリテーションができる

体制を整えております。また、地域の皆様が健康を保つことができるように健康診断等も積極的に行っております。これまで長きにわたり当院が地域の皆様に支えられてきたことへの感謝を忘れず、なお一層努力してまいりますので何卒よろしくお願い申し上げます。

## 外来診療予定変更のお知らせ

(2020年4月6日より)

	月	火	水	木	金
午前	柳川	菊地	菊地	深町	柳川
午後	菊地	柳川	柳川	菊地 (1・3・5週) 柳川 (2・4週)	菊地
肝臓専門外来		火曜日：完全予約制 担当医：志田 勇人 理事長 ※受診をご希望の患者様は外来までご連絡ください。			





## リハビリテーション科に

## 新しい職員が入職しました！

令和2年の新年度を迎え、当院に新しい職員が入職しました。

理学療法士の浅野拓真（あさの たくま）と  
作業療法士の金谷愛莉（かなや あいり）です。  
新しい職員も加わり、リハビリテーション科は  
13名体制となりましたが、患者様・利用者様に  
より良いリハビリテーションを提供できるよう  
スタッフ一同、より一層努めてまいりますので、  
どうぞ宜しくお願い致します。



## 自宅で出来る運動のご紹介 <スクワット>

新型コロナウイルスが各地で猛威を振るう中、感染リスクの軽減、感染拡大の予防の為に  
外出の自粛が必要ですが、外出を控えることによる運動不足や社会とのつながりが少なくなる  
ことにより、体と心が弱ってしまうフレイル（虚弱）になってしまう可能性もあります。  
まずは3つの密（密閉、密集、密接）を避け、人混みに近づかないように近所を散歩するなど  
運動量を保つこと。そして外に出ることが難しい場合には自宅で出来る体操などを行い、体力  
を維持してフレイルに陥らないように生活しましょう。

そこで、自宅で出来る簡単な運動のコツをご紹介します。



スクワットは太ももの筋肉やふくらはぎ、お尻周りなどの  
下半身の筋肉を働かせることのできる運動です。

10回1セットで1日1～3セット行いましょう。

TVを見ながら等でも出来る簡単な運動です。

下半身の筋肉を鍛えておくことで、立ち座りが楽になったり、  
歩くときの姿勢が安定し転倒予防につながります。

膝を曲げたときに、つま先から膝が前に出ないようにすると、  
太ももの筋肉が効率良く鍛えられます。



医療法人

# 登別すずらん病院

〒059-0027 登別市青葉町 34 番地 9

電話番号 0143 (85) 1000 (代表)

診療科目：内科・消化器内科・リハビリテーション科

診療時間：平日 午前 9:00～12:00 午後 13:00～16:30

