



岡山市立市民病院だより

vol.25

Kitanagase Wind
2021.11

北長瀬の風

ご自由にお持ち帰り
ください
無料



Contents

- 人工関節手術支援ロボットシステムのご紹介
- 岡山市立市民病院での妊娠・出産のギモン＆お悩みにお答えします！
- 日本医療マネジメント学会開催のご報告
- 外来診療担当表／減酒外来のご案内
- 連携医療機関の紹介『きたながせ内科クリニック』
- 知っ得！『デュアルタスクで認知症予防』

ひざ関節の手術支援ロボットを導入しました

岡山県で初めて導入された(2021年11月時点)手術支援ロボットシステムは、人工ひざ関節置換手術について整形外科医がより高い精度で手術ができるようにサポートします。

超高齢社会でひざの痛みを抱えている人も増えてきており、痛みで外出や運動の機会が減ってしまうと身体の運動機能が低下し、転倒などのリスクも上がります。

当院は、ロボットシステムを活用し、変形性ひざ関節症や関節リウマチで「ひざが痛くて動けない」患者さんに、手術で健康的な生活を取り戻し、健康寿命を延ばすお手伝いをしていきます。

“ひざの痛み”でお困りの方へ 新たな治療法を提供

2021年8月、人工関節手術支援
ロボットシステムを導入しました。



手術支援ロボット導入で 健康的な生活を取り戻すお手伝いを

このたび岡山市立市民病院は、人工関節手術支援ロボットシステムを導入しました。認定資格を得た整形外科医が、より高い精度とより高い水準の人工ひざ関節置換術を実施できるように設計された手術支援ロボットです。骨切りや人工関節の設置をロボットが補助することで、術前計画に沿った正確で再現性の高い手術が可能であり、合併症の少ない手術が期待されます。「ひざが痛くて動けない」患者さんに、手術をすることで健康的な生活を取り戻すお手伝いと健康寿命の延伸を目指します。

藤原人工関節センター長

Q どのような 症状の方が 対象ですか？

変形性ひざ関節症や関節リウマチで歩くのが不自由な患者さんが手術対象です。超高齢社会となり、日本全国で1,000万人以上がひざの痛みを抱えているといわれ、年間に10万人以上の患者さんが人工関節手術を受けられています。

Q&A-01

Q 人工ひざ 関節置換術 とは？

人工ひざ関節置換術とは、傷んだ骨の表面を取り除いて、人工関節に置き換える手術です。関節の滑らかな動きを再現できるように、大腿骨(太ももの骨)・脛骨(すねの骨)・膝蓋骨(ひざのお皿の骨)の表面を削り取り、金属や樹脂でできた部品をはめ込みます。

Q&A-02

人工関節手術支援 ロボットシステムの 3つのメリット



●正確性の高い手術手技

1 ひざ関節の大きさや形を赤外線装置を駆使して手術中に解析し、執刀医に知らせます。さらに、人間よりも精密に動作する専用のロボットアームが補助して0.5mm、0.5度の精度での手術が可能で、手術手技の精度を飛躍的に高めます。

●より適切なインプラント設置

2 術前計画で3次元モデルが作成され、最適な人工関節の種類とそのサイズが選定されます。手術中に得られるデータと術前計画を、手術支援ロボットが解析して執刀医に知らせます。より適切な人工関節手術が可能となります。

●満足度と長期成績の向上へ — 個別化治療(オーダーメイド手術)—

3 手術前に患者さん1人ひとりに個別に計画を立て、その人の理想の人工ひざ関節が高い再現性で可能となります。手術後の早期の回復や、長期成績の向上が期待されます。



白井副院長



藤原主任部長

このシステムを使う手術は
白井副院長・藤原主任部長が
担当しています。

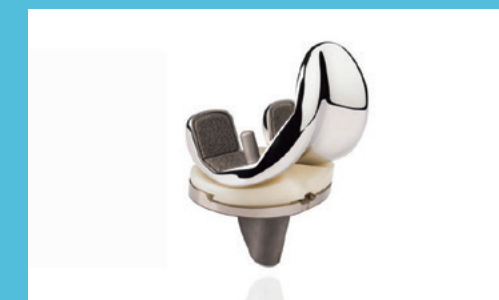
外来

月・火・木・金の午前、
火・金の午後(予約のみ)

あなたのひざに
合わせた
人工ひざ関節
置換術を
計画します



術中のモニター画像



人工ひざ関節



術中の手術室風景

“ひざが痛くて動けない” 多くの方に

ひざ関節痛は、腰痛と同様に健康寿命の延伸を妨げるロコモティブシンドロームの一つです。変形性ひざ関節症の症状がある方は日本全国で1,000万人以上いるとされますが「手術が怖い」と躊躇されている方も多く、実際に手術を受けているのは一部の方にとどまります。医師の技術に加えて正確性・安全性の高い手術が可能なロボットシステムを活用することで、人工関節置換術がより一般的になり、一人でも多くの方が笑顔を取り戻されることを願います。そのためにも当院は、誰もが安全・安心に手術を受けられるよう、ロボット支援手術を広め、健康寿命の延伸に寄与していきたいと考えます。

岡山市立市民病院での 妊娠・出産のギモン&お悩みに お答えします！

1 自分や赤ちゃんに 何かあったらと不安です

どんなに健康な妊婦さんでも妊娠・出産のリスクはゼロではありません。だからこそ医療機関ではいざという時も即時に対応できるように体制を整えています。



例えば当院の助産師は、呼吸に手助けが必要な状態で産まれた赤ちゃんに対して、直ちに救命を行うための理論と技術を習得した「新生児蘇生法(NCPR)」という資格を持っています。

また、他の診療科との連携が必要になるケースもあります。当院では日ごろから救急医療に携わり、診療科の垣根を越えてチームで対応ができるよう協力し合っています。

その他にも、県内の周産期救急に関わる人を対象にした産科救急セミナーを行ったり、大学病院や地域の病院等と連携したり、地域全体と協力体制を取りながら診療を行っています。

2 総合病院は食事や サービスが質素な イメージ…



ささやかではありますが、お祝いの気持ちを込めて、退院までにケーキセット付きのお祝い膳をご提供します。また、ご自宅と同様に食事を楽しんでいただくため、入院中のお食事は磁器製の器をご用意しています。心ばかりのプレゼントもございます。



Check!



岡山市立市民病院産婦人科 病棟紹介動画

入院していただくお部屋、LDR、授乳室などの産婦人科病棟の様子やおすすめ情報が当院のYouTubeチャンネルでご覧いただけます。



3 総合病院って、待ち時間が 長いのでは…？

当院の産婦人科は完全予約制なので、待ち時間は短い場合がほとんどです。余裕を持って診療を行っているため、赤ちゃんのエコーもじっくり見ることができますよ。

4 妊婦健診のとき、緊張して 先生に質問ができないんです

実は、「お医者さん」に緊張してしまう方は珍しくありません。気軽にご相談いただけるように努めていますが、聞きづらいことがあれば助産師外来で助産師にお話ください。医療に関することだけでなく、生活のこと、育児のこと、お金のこと…不安や悩みを少しでも取り除けるようサポートします。もちろん「こうしたい!」という希望もぜひお話しください。

妊娠中からしっかりとお話をお伺いし、事情や希望を共有することが、出産時のサポート体制を整えることにもつながります。



5 女性の医師に 診てもらえますか？

当院では3名の女性医師が診療を行っています。基本的には曜日ごとに担当医師が決まっていますので、希望の医師がいる日にご予約をお取りください。

※医師の担当日は変動がありますので、ホームページ等でご確認ください。



日本医療マネジメント学会 第26回 岡山県支部学術集会 開催のご報告



医療の質の向上を目指して、各種課題の研究・提案・発表を行っている「日本医療マネジメント学会」で、岡山県支部に所属する医療機関で運営している「第26回岡山県支部学術集会」が10月16日(土)に当院で開催されました。

新型コロナウイルス流行を契機に、災害や感染症を克服した後にくる時代に、医療体制をどう考えるべきか、病院運営持続のためには何が必要なのか、を考える機会も増えてきています。そこで、今回は大会テーマを「未曾有の危機に備えるBCP(事業継続計画)～ビヨンドコロナ時代に医療機関はどう立ち向かうか?～」として、特別講演やシンポジウムの企画、一般演題の募集を実施させていただきました。

特別講演では、東北大学の石井正先生より「東日本大震災時における災害対応経験とその後の災害医療の進化」と題したご講演、まび記念病院の村上和春理事長より「西日本豪雨災害からの復興、教訓を生かした今」

と題したご講演をいただきました。

また、シンポジウムではテーマを「ビヨンドコロナの歩み方 ～バイオ災害との闘い～」として、岡山県保健福祉部の光井聡先生、当院の西村祐枝副看護部長、津山中央病院の藤田浩二先生から発表をいただき、貴重な意見の交換ができました。

最後に44題の登録があった一般演題から8題の「優秀演題賞」の発表が行われ、盛会のうちに終了しました。

新型コロナウイルスの影響で、会場とネット配信のハイブリッド形式の開催となりましたが、多くのご参加をいただきました。ご参加いただいた皆様、演者・シンポジストの皆様、関係者の皆様に心より御礼申し上げます。



松本健五大会長(市民病院院長)が開会のご挨拶をさせていただきました。開催担当病院として、1年間の企画・準備を踏まえて開催することができました。



シンポジウムの様子。ハイブリッド開催では、会場での聴講(上写真)と、ネット配信(右写真)の視聴が同時にできるようにしました。ネット配信の視聴は、パソコンでの視聴が多かったようです。



外来診療担当表

令和3年11月1日から

科別（午後の診察時間）			月		火		水		木		金	
内 科	午前	1 診 9:00～11:00	担当医	内科 初診外来	担当医	内科 初診外来	担当医	内科 初診外来	担当医	内科 初診外来	担当医	内科 初診外来
		2 診 9:00～11:00	担当医	内科 初診外来	担当医	内科 初診外来	担当医	内科 初診外来	担当医	内科 初診外来	担当医	内科 初診外来
		3 診 9:00～11:00	担当医	内科 初診外来								
		F 1	狩山 和也 診療部長	肝臓病	能祖 一裕 診療部長	肝臓病	湧田 暁子 主任医長	肝臓病	三宅 望 医員	肝臓病	狩山 和也 診療部長	肝臓病
		F 2	西村 守 主任部長	消化器	喜多 雅英 主任医長	消化器	西村 守 主任部長	消化器	景山 宏之 医長	消化器	友田 健 医長	消化器
		F 3	担当医	消化器 初再診	担当医	消化器 初再診	担当医	消化器 初再診	担当医	消化器 初再診	担当医	消化器 初再診
		F 4	齋藤 映介 医員	循環器	辻 真弘 医員	循環器	大江 透 岡大名誉教授・診療顧問	不整脈			河村 浩平 副医長	循環器
		F 5	河合 勇介 主任医長	循環器	時岡 浩二 医長	循環器	小野 環 医長	循環器	時岡 浩二 医長	循環器	河合 勇介 主任医長	循環器
		F 6	浜原 潤 医長	糖尿病	安藤 晋一郎 主任部長	糖尿病	黒岡 直子 医師	糖尿病	安藤 晋一郎 主任部長	糖尿病	梶谷 展生 主任部長	糖尿病
		E 2	洲脇 俊充 診療部長	呼吸器	讃尾 昌太 部長	呼吸器	清田 昇 部長	呼吸器	洲脇 俊充 診療部長	慢性咳嗽 外来	清田 昇 部長	呼吸器
		D 7									久保 寿夫 岡山大学助教	呼吸器
		E 3	今城 健二 副院長	血液・腫瘍	吉田 親正 部長	血液・腫瘍	廻 勇輔 医長	血液・腫瘍	今城 健二 副院長	血液・腫瘍	山本 和彦 主任部長	血液・腫瘍
		E 4			小松原 基志 医員	第2・4週 内分分泌・総合内科					新患外来担当医	リウマチ・ 膠原病
		E 5	若林 宏 主任医長 （再診のみ）	リウマチ・膠原病 （再診のみ）	若林 宏 主任医長 （再診のみ）	リウマチ・膠原病 （再診のみ）	澁藤 宣行 医長	腎臓			若林 宏 主任医長 （再診のみ）	リウマチ・膠原病 （再診のみ）
		E 6	瀧上 慶一 主任医長	腎臓	菅波 由有 主任医長	総合内科	岸田 雅之 主任部長	内分泌・ 総合内科	肥後 寿夫 岡山大学医師	呼吸器	岸田 雅之 主任部長	内分泌・ 総合内科
		C5-6	名古屋 章子 主任医長	神経内科	出口 健太郎 主任医長	神経内科	名古屋 章子 主任医長	神経内科			出口 健太郎 主任医長	神経内科
	午後 14:00～ 15:30	1 診 13:00～15:00	担当医	内科 初診外来	担当医	内科 初診外来	担当医	内科 初診外来	担当医	内科 初診外来	担当医	内科 初診外来
		2 診 13:00～15:00	担当医	内科 初診外来	担当医	内科 初診外来	担当医	内科 初診外来	担当医	内科 初診外来	担当医	内科 初診外来
		F 1	狩山 和也 診療部長 （予約のみ）	肝臓病 （予約のみ）	能祖 一裕 診療部長 （予約のみ）	肝臓病 （予約のみ）	湧田 暁子 主任部長 （予約のみ）	肝臓病 （予約のみ）	三宅 望 医員 （予約のみ）	肝臓病 （予約のみ）	狩山 和也 診療部長 （予約のみ）	肝臓病 （予約のみ）
		F 2	西村 守 主任部長	消化器	ピロリ菌外来	消化器	西村 守 主任部長	消化器	景山 宏之 医長 （予約のみ）	消化器 （予約のみ）	友田 健 医長	消化器
		F 3	25ブロック	内科再診							25ブロック	内科再診
		F 4	ペースメーカー外来 第1・3週	循環器 （予約のみ）					小松原 基志 医員	内分泌		
		F 5	河合 勇介 主任医長 （予約のみ）	循環器 （予約のみ）	時岡 浩二 医長	末梢血管・ 循環器 （予約のみ）	小野 環 医長 （予約のみ）	循環器 （予約のみ）	時岡 浩二 医長	末梢血管・ 循環器 （予約のみ）	河合 勇介 主任医長 （予約のみ）	循環器 （予約のみ）
		F 6	浜原 潤 医長 （予約のみ）	糖尿病 （予約のみ）	安藤 晋一郎 主任部長 （予約のみ）	糖尿病 （予約のみ）	渡邊 真由 医師 （予約のみ）	糖尿病 （予約のみ）	安藤 晋一郎 主任部長 （予約のみ）	糖尿病 （予約のみ）	梶谷 展生 主任部長 （予約のみ）	糖尿病 （予約のみ）
		E 2							讃尾 昌太 部長	呼吸器	禁煙外来 （完全予約制）	呼吸器
		E 3	廻 勇輔 医長	血液・腫瘍	白石 雄太郎 医員	血液・腫瘍	山本 和彦 主任部長	血液・腫瘍	吉田 親正 部長	血液・腫瘍	白石 雄太郎 医員	血液・腫瘍
		E 5	新患外来担当医	リウマチ・ 膠原病			新患外来担当医	リウマチ・ 膠原病	若林 宏 主任医長	リウマチ・ 膠原病 （再診予約のみ）	澁藤 宣行 医長	腎臓
		E 6			瀧上 慶一 主任医長	腎臓	岸田 雅之 主任部長 （予約のみ）	内分泌・ 総合内科 （予約のみ）	松浦 宏樹 医員	総合内科	岸田 雅之 主任部長	内分泌・ 総合内科 （予約のみ）
		C5-6	池上 憲 医師	神経内科	出口 健太郎 主任医長	神経内科	出口 健太郎 主任医長	神経内科	出口 健太郎 主任医長	神経内科		
		E 12					減酒外来 （予約のみ）					
		D 7	24ブロック	内科再診			24ブロック	内科再診				
外科・ 消化器外科	午前	D 5	横山 伸二 診療顧問	消化器・ 肝胆脾	佃 和憲 主任部長	消化器	沖田 充司 部長	消化器	横山 伸二 診療顧問	消化器・ 肝胆脾	佃 和憲 主任部長	消化器
		D 6	沖田 充司 部長	消化器	山本 澄治 主任医長	消化器・ 一般	山本 澄治 主任医長	消化器・ 一般	池田 宏国 主任医長	一般・ 乳腺・甲状腺	仁科 卓也 医員 石村 昂誠 医員	一般
		D 7	池田 宏国 主任医長	一般・ 乳腺・甲状腺					池谷 七海 副医長	一般 （予約のみ）		
	午後	D 6	地域連携連携外来						池田 宏国 主任医長	ヘルニア・ 乳腺		
整形外科	午前	D 7	池田 宏国 主任医長	一般・乳腺・ 甲状腺・ヘルニア					岡崎幹生／枝園和彦 岡大医師	呼吸器外科 外来		
		E 11	臼井 正明 副院長	リウマチ・ 関節	臼井 正明 副院長	リウマチ・ 関節	馬崎 哲朗 医長	脊椎	臼井 正明 副院長	リウマチ・ 関節	藤原 一夫 主任部長	関節・ リウマチ
		E 12	藤原 一夫 主任部長	関節・ リウマチ	藤原 一夫 主任部長	関節・ リウマチ	長谷井 嬢 医長	腫瘍・関節 一般	木浪 陽 部長	外傷・一般	馬崎 哲朗 医長	脊椎
		E 13	沖田 駿治 医員	上肢・一般	木浪 陽 副医長	外傷・一般	三宅 孝昌 副医長	一般	長谷井 嬢 医長	腫瘍・関節 一般	三宅 孝昌 副医長	一般
	E 15	政田 恭孝 医師	一般	沖田 駿治 医師	上肢・一般	尾上 慶尚 医師	一般	一般	政田 恭孝 医師	一般	尾上 慶尚 医師	一般
形成外科	午後	14:00～ 15:30			臼井 正明 副院長 （予約のみ）	リウマチ・関節 （予約のみ）					藤原 一夫 主任部長 （予約のみ）	関節・リウマチ （予約のみ）
					藤原 一夫 主任部長 （予約のみ）	リウマチ・関節 （予約のみ）					馬崎 哲朗 医長 （予約のみ）	
脳神経外科	午前	D 7					渡邊 敏之 岡山大学医師	外科				
		14:00～ 15:30					（手術）					
	午後	D 3	徳永 浩司 診療部長		高杉 祐二 医長		井上 智 主任部長		渡邊 恭一 部長		松本 健五 院長	（再診のみ）
		D 2	松本 健五 院長	（再診のみ）	井上 智 主任部長		渡邊 恭一 部長		徳永 浩司 診療部長		担当医	（初診のみ）
		D 1	高杉 祐二 医長	水頭症	担当医		西条 智也 医員		梅田 剛志 医員			
	午後 14:00～ 15:00	D 3	担当医	（初診のみ）	桐山 英樹 主任部長 （再診のみ）		担当医	（初診のみ）	担当医	（初診のみ）	担当医	（初診のみ）
		D 2			担当医	（初診のみ）						

科別（午後の診察時間）			月		火		水		木		金	
産婦人科	午前	ドック・初診	平松 祐司 岡大名誉教授・診療顧問		佐々木 佳子 主任医長		徳毛 敬三 主任部長		平松 祐司 岡大名誉教授・診療顧問		根津 優子 医長	
		産 科	大道 千晶 医師		徳毛 敬三 主任部長		佐々木 佳子 主任医長		根津 優子 医長		佐々木 佳子 主任医長	
		婦人科	徳毛 敬三 主任部長		佐々木 佳子 主任医長		根津 優子 医長		佐々木 佳子 主任医長		大道 千晶 医師	
	午後 14:00～ 15:30	産 科	（再診・予約のみ） （15:00 まで）	平松 祐司 岡大名誉教授・診療顧問	（再診・予約のみ）	担当医	（再診・予約のみ）	担当医	（再診・予約のみ）			
眼科	午前	婦人科									徳毛 敬三 主任部長 （再診・予約のみ）	
		D 15	渡邊 浩一郎 医員		渡邊 浩一郎 医員		坂口 紀子 医師		渡邊 浩一郎 医員		坂口 紀子 医師	
		D 17	立石 衣津子 医師		戸田 亜以子 医師		戸田 亜以子 医師		坂口 紀子 医師		渡邊 浩一郎 医員	
		D 18	担当医				渡邊 浩一郎 医員		戸田 亜以子 医師 田中 美和 医師 （第1・3週） （第2・4・5週）		立石 衣津子 医師	
耳鼻咽喉科	午後	14:00～ 15:00	（検査）	（予約のみ）	渡邊 浩一郎 医員 （検査）	（予約のみ）	（手術）		渡邊 浩一郎 医員		（手術）	
小児科	午前	C 1	岡田 雅行 部長		伊藤 周代 部長		担当医		萬木 章 主任部長		岡田 雅行 部長	
		13:30～ 15:00	乳児健診 予防接種	（予約のみ）	乳児健診 予防接種	（予約のみ）			乳児健診 予防接種	（予約のみ）	乳児健診 予防接種	（予約のみ）
		C 3 14:00～ 16:00	萬木 章 主任部長	アレルギー （予約のみ）	岡田 雅行 部長 西山 逸子 （第2・4週） （予約のみ）	血液 （予約のみ） 神経 （予約のみ）			伊藤 周代 部長 アレルギー （予約のみ）		萬木 章 主任部長 アレルギー （予約のみ）	
	午後											
皮膚科	午前	E 10	岡崎 布佐子 部長		藤井 江利子 医師		岡崎 布佐子 部長		藤井 江利子 医師		岡崎 布佐子 部長	
		B 2	津川 昌也 診療部長		榮枝 一磨 副医長		津川 昌也 診療部長		榮枝 一磨 副医長		津川 昌也 診療部長	
泌尿器科	午後	B 4	宗田 大二郎 医員		担当医	（予約のみ）	担当医	（予約のみ）	担当医	（予約のみ）	担当医	（予約のみ）
		13:30～ 15:30 （初診15:00まで）	（手術）		（手術）		榮枝 一磨 副医長		（手術）		宗田 大二郎 医員	
麻酔科	午前	D 11	渡邊 陽子 部長		大谷 晋吉 副医長		木村 雅一 診療部長		木村 雅一 診療部長	緩和ケア	越智 辰清 医師	
		D 12					藤井 洋泉 主任部長	ペイン クリニック				

外来診療 〔初診〕8:30～11:00 〔再診〕8:30～11:30 及び 12:00～15:30
自動再来機 〔3か月以内に当該科に受診歴のある方〕 7:45～15:30
での受付

- ただし、急患の場合はこの限りではありません。
- 担当医は都合により変更になることがあります。
- 予約がない方の受付は9:00からになります。
- 必ずしも受診できない場合があります。

この表は令和3年11月1日現在のものであり、今後変更になることがあります。
最新の情報はホームページをご確認ください。📄 <https://okayama-gmc.or.jp/shimin/>



「減酒外来」のご案内

年末年始を含む冬は、お酒の量が増える傾向にあります。アルコール依存症は、肝硬変やがん、うつ症状も起きやすくなり、進行するとなかなか抜け出せなくなってしまうです。

消化器内科では、「減酒外来」を開設しています。治療アプリを使う研究に参加しながら、飲酒量を減らしたり、飲酒をやめたいと思っている方を募集しています。（保険診療内の治療費がかかります）



こんな方は、一度「減酒外来」にご相談ください

- 飲酒量を減らしたい、飲酒をやめたいと思っている。
- 純アルコールの1日あたりの平均摂取量が、男性で60g以上、女性で40g以上である。
- スマートフォンを使っている。

※参考：純アルコール20gの飲酒は、ビール＝中瓶1本(500ml)、日本酒＝1合(180ml)、ウイスキー＝ダブル1杯(60ml)

ご興味のある方は担当窓口までお電話ください
担当：減酒外来（臨床研究アシスタント：小川）
電話：086-737-3000 ※受付／月・水・金の14～17時

減酒外来 Twitter(@almight_ogmc) を開設しています。
https://twitter.com/almight_ogmc



きたながせ内科クリニック

内科

当院は2021年3月に開院いたしました。消化器疾患の診療・内視鏡検査を中心に内科全般の診療を行っております。

これまでは消化器内科医として主に胃がん・大腸がん診断と治療を中心に診療させていただいておりました。現在はこれまでの経験を活かして、病気の早期発見・早期治療を目指し内視鏡検査を楽に受けていただける環境で、胃内視鏡検査・大腸内視鏡検査・大腸ポリープ切除などを感染対策に配慮しながら毎日行っております。また各種健康診断や高血圧・脂質異常症・糖尿病などの生活習慣病の予防と治療を行っております。丁寧な診察、わかり易い説明を心がけ、地域の皆様の健康に貢献していきたいと考えております。

岡山市立市民病院のスタッフの皆様には救急の患者様の受け入れ、各専門分野の高度な診断治療など多岐にわたる分野でいつも速やかに対応していただき大変お世話になっております。紹介患者様にも安心していただいております。これからも連携を深めながら、地域の皆様の健康に貢献できるよう力を尽くしてまいります。どうぞ今後ともよろしくお願い申し上げます。



難波真太郎 院長(中央)

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
8:30~12:00	○	○	○	休	○	○	※1
15:30~18:30	○	○	○	休	○	※2	休

※1:第2週9:00~11:00 ※2:土曜午後は17:00まで
休診日:木曜、祝日



※駐車場は「ランチ岡山北長瀬」の駐車場をご利用ください

〒700-0962 岡山市北区北長瀬表町2丁目17番80号
BRANCH岡山北長瀬 2F
TEL:086-239-1107
<https://www.kitanagase-naika-clinic.com/>



デュアルタスクで認知症予防

認知症予防の方法の1つとして、デュアルタスク(二重課題)があります。「体を動かしながら(=運動課題)、何かを考える(=認知課題)」といった、2つ以上のことを同時に行うことをデュアルタスクと言います。日々の生活の中でも、何気ないことでデュアルタスクを行っている場面は多いです。テレビを観ながら料理を作る、電話をしながらメモをする、話しながら歩くなどです。デュアルタスクは脳の様々な部分を活性化させて認知機能を向上させると言われています。

生活の中でできる簡単なデュアルタスクをご紹介します。

- 課題①足踏みをしながら
課題②歌を歌う、じゃんけんをする、
数を数えて3の倍数の時だけ
拍手をする
- 課題①ウォーキングしながら
課題②しりとりをする、計算をする など

※しっかり準備運動を行って、ケガのないように
しましょう。

デュアルタスクは手軽に始められるトレーニングです。ぜひ日常の中で取り入れてみてください。



岡山市立市民病院までのアクセス ACCESS MAP

- JR** 山陽本線で岡山駅から北長瀬駅まで約4分(北長瀬駅より徒歩1分)
- バス**
 - 岡山駅より北長瀬駅前まで約22分 ●天満屋より北長瀬駅前まで約16分
 - 岡電バス・下電バス・両備バス共同運行 時刻表はホームページをご覧ください
 - 岡山駅から約4km、約10分 ●山陽自動車道岡山ICから約8km、約20分
- 車**
 - ※車・タクシーをご利用の方は病院西側へお越しください。駐車場があります。
 - 外来受診の方は入場後6時間まで無料、以降30分100円
 - お見舞い・一般来院者は30分100円



岡山市立市民病院HP



岡山市立市民病院FB