



Kitanagase Wind
2021.6

北長瀬の風

ご自由にお持ち帰り
ください
無料



①受付(2階)



②予診



③接種

ワクチン接種にお越しいただく際のお願い

当院で新型コロナワクチンの接種を受けられる方への4つのお願いです。ご理解・ご協力をお願いいたします。

▼持ち物をご確認ください

- ☐ 接種券
- ☐ 本人確認書類
※運転免許証、マイナンバーカード等
- ☐ 予診票
※住所、氏名、質問事項を事前に記入してください。
- ☐ 接種記録書 ※2回目のみ

▼来場は予約時間に

待合エリアの「密」な状態を避けるため必ず予約時間にお越しください。
院内では、**マスク着用**をお願いいたします。

▼待ち時間の私語は×

受付順番待ちや接種後の健康観察でお待ちいただく場面では、**私語はご遠慮ください。**

▼肩が出しやすい服装で

接種は上腕部に行います。接種時に肩が出しやすい服装でお願いします。

Contents

- 新任医師のご紹介
- 心不全センターのご紹介
- 外来診療担当表／特定行為研修がスタート
- 連携医療機関の紹介「コープ大野辻クリニック」
- 知っ得!『あなたの筋肉、大丈夫?』

新型コロナワクチン接種を実施しています

高齢者(65歳以上)向けの新型コロナワクチン接種を、当院でも5月中旬から開始しています。コールセンターやオンライン、あるいは当院にご連絡いただき、事前に予約された方について、2階で受付、1階で予診と接種・経過観察を行っています。

発症や重症化を予防する効果が期待できるワクチン接種について、岡山市では下記のページで情報更新しています。

<https://www.city.okayama.jp/0000027711.html>

岡山市 ワクチン

新任医師 の ご紹介

新しく着任された
総勢30名の
医師をご紹介します



放射線科医長
芝本 健太郎
しばもと けんたろう



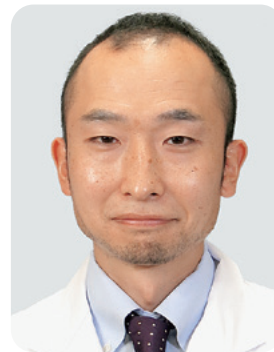
整形外科医長
馬崎 哲朗
まざき てつろう



内分科医員
小松原 基志
こまつばら もとし



麻酔科医員
河野 圭史
かわの けいし



眼科医員
渡邊 浩一郎
わたなべ こういちろう



産婦人科医師（非常勤）
大道 千晶
おおみち ちあき



消化器内科医員
明石 耕生
あかし こうせい



消化器内科医員
石黒 美佳子
いしぐろ みかこ



外科医員
石村 昂誠
いしむら こうせい



リウマチ・膠原病内科医員
今村 竜太
いまむら りょうた



総合内科医員
大塚 勇輝
おおつか ゆうき



消化器内科医員
小澤 喬
おざわ たかし



リウマチ・膠原病内科医員
窪 実加子
くぼ みかこ



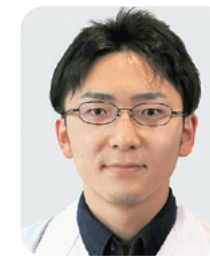
産婦人科医員
川西 貴之
かわにし たかゆき



神経内科医員
樹下 明典
きのした あきのり



血液内科医員
小村 綾
こむら あや



脳神経外科医員
西条 智也
さいじょう ともや



総合内科医員
佐藤 啓介
さとう けいすけ



皮膚科医員
藤井 江利子
ふじい えりこ



循環器内科医員
宮木 亮輔
みやぎ りょうすけ



研修医
江幡 広人
えばた ひろと



研修医
小笠 滉貴
おがさ こうき



研修医
坂田 慎一郎
さかた しんいちろう



研修医
佐久間 美帆
さくま みほ



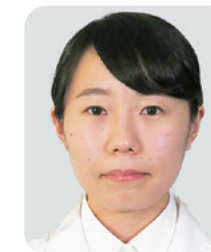
研修医
中嶋 健裕
なかしま たけひろ



研修医
橋爪 実和
はしづめ みわ



研修医
前田 瑠璃
まえだ るり



研修医
丸谷 梨栄
まるたに りえ



研修医
万代 真由香
まんだい まゆか



研修医
水野 悠己
みずの ゆうき

よろしく
お願いいたします

その症状は 年のせいではなく 心不全かもしれません。

早く気づいて!



心不全とは、心臓が悪いために、息切れやむくみが起こり、だんだん悪くなり、生命を縮める病気です。国内では循環器疾患の死亡数は、がんに次ぐ第2位ですが、その事実と怖さはあまり知られていません。特に後期高齢者においては死因第1位であり、超高齢社会の中で健康寿命を延ばすための対策が急がれます。

高血圧

血圧が高くなる
病気

心筋症

心臓の筋肉の
病気

不整脈

脈が乱れる
病気

弁膜症

心臓の中の
弁の病気

心筋梗塞

心臓を養っている
血管の病気

これらの病気で心臓に異常があり、**心臓のポンプ機能が低下して、**
全身の臓器が必要とする血液を十分に送り出せなくなった状態を**心不全**といいます。

1 心臓のポンプ機能が低下してくると…

送り出せなくなった血液が心臓の上流にある肺に溜まることにより、「動くとき息苦しい」、「息苦しくて目が覚める」などの症状が出ます。全身の血管で血液がたまり、むくみ(浮腫)になります。また、全身の臓器に十分な血液が行き渡らなくなると、疲労感や不眠、冷感の症状が出ます。

2 心不全の治療法は?

現在、心不全の治療法は進歩し続けています。心不全の薬は、症状を改善したり、入院の回数を減らしたり、生命そのものを延伸することができるので、きちんと内服していただくことが重要です。他には、外科手術、ペースメーカー、心臓の収縮を整える機械の装着などの治療法があります。

3 心不全の「予防」は2種類!

【心臓が悪くならないための予防】

高血圧や糖尿病、肥満等を防ぎましょう。それには、禁煙、減塩、節酒、適度な運動が必要です。生活習慣の改善と適切な薬物治療で、発症や悪化を防ぐことができます。

【発症の再発予防】

心不全の再発を繰り返すたびに身体機能は落ちていきます。薬剤師や栄養士、理学療法士など多職種スタッフで再発予防をサポートします。

2021年4月スタート! 岡山市立市民病院 心不全センターのご紹介



心不全センター長 河合 勇介

当院では、院内の多職種や院外施設と密に連携しながら常に高い診療の質を保つことを目的に、2021年4月より「心不全センター」を開設しています。

超高齢社会が進んでいくにあたり、心不全発症率は確実に増加してきます。急性心不全においては治療に一刻を争うことが多く、迅速な対応が必要です。また慢性心不全においては、急な症状悪化を防ぐための自己管理が非常に重要です。

息切れや動悸、胸の痛みやむくみなどが気になる方、健康診断や人間ドックの結果で循環器に不安がある方は、早めに当院循環器内科を受診してください。身体診察や血液検査、画像検査によって適切に診断し、必要に応じて治療を提案させていただきます。



●早期発見チーム

まだ発症していない段階で、早期にきちんと診察・検査・治療を受けることで心不全発症を未然に防ぎます。ご本人・ご家族にも正しい生活習慣を学んでいただき、健康に長生きできるようサポートいたします。

●再発予防チーム

心不全は再発を繰り返すたびに身体機能が衰えるため、再発予防が極めて重要です。多職種チームが介入する「包括的心臓リハビリテーション」により、患者さん自身の心不全に対する理解を促し、再発予防のお手伝いをします。

●循環器救急チーム

心不全をはじめとする多くの循環器疾患では、マンパワーを要する緊急治療や集中治療が必要です。医師、看護師、臨床工学技士などのチームで、常にシミュレーションを行いながら、1人でも多くの方の命を救えるよう備えています。

●緩和ケアチーム

患者さんご家族のQOL(Quality of Life/人生の質)改善を目指します。病状の進行で悪化する身体的、心理・社会的な苦痛を考慮し、終末期をどう過ごしたいかについて早期から意思決定を支援し、苦痛を緩和します。

●教育チーム

心不全診療には多くの人員が必要であり、日本循環器学会が推奨する「心不全療養指導士」の育成を行います。「心不全療養指導士」を育成することにより、病院から在宅・地域医療まで幅広く患者さんをサポートすることができます。

●統括チーム

今後の心不全診療には取り組むべき課題も数多く存在します。そのために、各チームで取り上げた課題をセンターとして横断的に調整して解決へと導くのが統括チームです。各チームの知恵とチームワークを結集して、1人でも多くの方に信頼されるセンターになるよう努めます。

専門外来のご紹介

- 動悸・息切れ外来(月曜午前)
- 不整脈外来(水曜午前)
- ペースメーカー外来(第1・3月曜午後)
- 末梢血管外来(火曜午後・木曜午後)

外来診療担当表

令和3年6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				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	岡大名誉教授・診療顧問 大江 透	不整脈	高橋 順子 副医長	糖尿病	河村 浩平 副医長	循環器
		F 5	河合 勇介 主任医長	循環器	時間 浩二 医長	循環器	小野 環 医員	循環器	時間 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 主任医長	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	濱田 昇 部長	呼吸器	洲脇 俊充 診療部長	慢性咳嗽 外来	濱田 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 内分沁内科					新患外来担当医	リウマチ・ 膠原病
		E 5	若林 宏 主任医長	リウマチ・膠原病 (再診のみ)	若林 宏 主任医長	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	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	内分沁・ 総合内科	谷口 曉彦 岡山大学医師	呼吸器	岸田 雅之 主任部長	内分沁・ 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	肝臓病 (予約のみ)	能祖 一裕 診療部長	肝臓病 (予約のみ)	湧田 暁子 主任医長	肝臓病 (予約のみ)	三宅 望 医員	肝臓病 (予約のみ)	狩山 和也 診療部長	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	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	ベースメーカー外来 第 1・3 週	循環器 (予約のみ)					小松原 基志 医員	内分沁内科		
		F 5	河合 勇介 主任医長	循環器 (予約のみ)	時間 浩二 医長	末梢血管・ 循環器 (予約のみ)	小野 環 医長	循環器 (予約のみ)	時間 浩二 医長	末梢血管・ 循環器 (予約のみ)	河合 勇介 主任医長	循環器 (予約のみ)
		F 6	浜原 潤 医長	糖尿病 (予約のみ)	安藤 晋一郎 主任部長	糖尿病 (予約のみ)	高橋 順子 医員	糖尿病 (予約のみ)	安藤 晋一郎 主任部長	糖尿病 (予約のみ)	梶谷 展生 主任医長	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	内分沁・ 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	内分沁・ 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										
		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	山根 正修 岡山大学医師	呼吸器	横山 伸二 診療顧問	消化器・ 肝胆脾	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	佃 和憲 主任部長	消化器	沖田 充司 部長	消化器	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	山本 澄治 主任部長	消化器・ 一般	池田 宏国 主任医長	一般 (予約のみ)	池谷 七海 副医長	一般 (予約のみ)		
	午後	13:00～ 14:30	地域栄養連携外来		山根 正修 岡山大学医師	呼吸器 (予約のみ)			池田 宏国 主任医長	ヘルニア・ 乳腺		
	整形外科	午前	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
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 部長	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 医員	上肢・一般			政田 恭孝 医師	一般		
午後		14:00～ 15:30			臼井 正明 副院長	リウマチ・関節 (予約のみ)					藤原 一夫 主任部長	関節・リウマチ (予約のみ)
形成外科	午前	D 7					渡邊 敏之 岡山大学医師	外科				
	午後	14:00～ 15:30					(手術)					
脳神経外科	午前	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		担当医		西条 智也 医師	梅田 剛志 医師				
	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	検診・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)	担当医	(再診・予約のみ)	
	婦人科				担当医	(再診・予約のみ)				徳毛 敬三 主任部長	(再診・予約のみ)	
眼科	午前	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	渡邊 浩一郎 医員		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		
	午後	14:00～ 15:00	(検査)	(予約のみ)	(検査)	(予約のみ)	(手術)	渡邊 浩一郎 医員		(手術)		
耳鼻咽喉科	午前	9:00～ 11:30	西崎 和則 岡大名誉教授・診療顧問		西崎 和則 岡大名誉教授・診療顧問	(予約のみ)		西崎 和則 岡大名誉教授・診療顧問	(予約のみ)	西崎 和則 岡大名誉教授・診療顧問		
	午後	14:00～ 15:00	西崎 和則 岡大名誉教授・診療顧問	(予約のみ)				西崎 和則 岡大名誉教授・診療顧問		西崎 和則 岡大名誉教授・診療顧問	(予約のみ)	
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		
	午後	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)	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)	
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		
泌尿器科	午前	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		
		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)
	午後	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 での受付 7:45～15:30 (3か月以内に当該科に受診歴のある方)
●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6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/>



院内で特定行為研修がスタートしています

今後の医療を支える看護師の新たな研修を実施するため、当院は令和3年2月に厚生労働省より特定行為研修の指定研修機関に指定されました。この研修は、実践的な理解力、思考力及び判断力、高度かつ専門的な知識や技能が必要な行為が学べるものです。当院では、急性期医療に関連する4区分9行為又は救急パッケージの受講が可能です。

当院での研修の開始にあたり、5月19日に「特定行為研修開講式」が開催され、4人の看護師が研修をスタートしました。松本理事長から期待の言葉がかけられ、研修を受講する看護師から、学べる環境が整った感謝の気持ちや今後の抱負が述べられました。今後は、修了を目指してe-ラーニングや演習・実習等を実施してまいります。



岡山医療生活協同組合 コープ大野辻クリニック

内科

当院は2016年7月に岡山医療生協の発祥地である旧駅元診療所からコープ大野辻店の2階に移転しました。みなさまのおかけをもちまして、2021年7月には5周年を迎えます。

小さなクリニックですが、腹部エコー・心電図・胃レントゲン・胃力メウなど各種検査に対応しており、専門性はもとよりアットホームでリラックスした雰囲気でご受診していただけるよう心がけています。そのほかにも、普段から気になりながらもやり過ごしてしまいがちな睡眠時無呼吸症候群や禁煙の治療、各種予防接種、そして健診後の保健指導など幅広く対応しております。

通院が困難な患者さんには定期的な訪問診療(月2回)を行っています。体調の変化の相談にも24時間対応しており、安心して自宅や施設でお過ごしいただけます。東は広瀬町、西は撫川、北は津高、南は芳泉と幅広い地域の患者さんにご利用いただいております。

岡山市立市民病院は急な依頼であっても迅速に対応くださり、患者さまはもとより当院にとってもなくてはならない心強い連携医療機関です。今後も連携を図りながら、「くらしのすぐそば」にあるクリニックをめざし、地域のみなさんの健康づくりのサポートをしていけるようスタッフ一同努めてまいります。どうぞよろしくお願いいたします。



福田好世 所長

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	○※	○	○	○※	○	○
17:00~18:30	休	○	休	○	休	休

※胃内視鏡(要予約) ※土曜は隔週
休診日:日曜、祝日、その他別途お知らせする期日



〒700-0975 岡山市北区今3丁目26-28コープ大野辻2階
TEL:086-805-0335
<https://okayama-health.coop/houzin/iryuu/onotsuji.html>



あなたの筋肉、大丈夫?

年をとると誰しも体力や筋力が低下し、出かけたりするのが面倒だと感じるようになります。この、心身の活力(筋力や認知機能など)が低下した状態を「フレイル」といい、さらにひどくなると要介護の状態に進んでいきます。

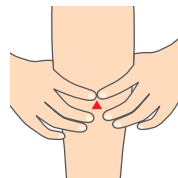
高齢者の多くは、フレイルの前後に、筋肉量が大きく低下してしまう「サルコペニア」という状態になります。

当院でも実施している身体の筋肉量や脂肪量などを測定する検査では、台の上に1分立つだけで簡単に測定することができるので、フレイルやサルコペニアの評価に役立っています。

★筋力の簡単なチェック方法★

●指輪っかテスト

両手の人差し指と親指で輪っかをつくり、ふくらはぎの一番太い部分を囲んでみてください。すきまが大きいと、筋肉が減っている状態です。



●イス立ち上がりテスト

足の筋力を確認する方法です。イスに座って両手を胸で交差し、片足で立ち上がるができますか?



※転倒に注意し、無理せず、痛みが出そうな場合は中止してください。



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
- 車**
 - 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・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