



公益社団法人地域医療振興協会 東京ベイ・浦安市川医療センター  
浦安市当代島 3 丁目 4 番 32 号 代表電話：047 (351) 3101 外来予約センター：047 (351) 3230

## 新センター長就任のご挨拶



### センター長 伊瀬知 敦 (いせち あつし)

平成 28 年 7 月 1 日付でセンター長を拝命しました伊瀬知です。

私は鹿児島県出身で、東京ベイ・浦安市川医療センターに赴任する前の約 5 年間は、経営母体である地域医療振興協会が運営する施設の中で、医師が不足しているへき地・地域の施設へ赴き、主に地域医療を支える仕事に携わってきました。これまでの赴任先は、北は利尻島や根室市から南は与那国島や久米島など 32 カ所の診療所・病院などです。

北海道や沖縄に行くことが出来て、羨ましいと言われることもありますが、基本的には気象条件の厳しい季節に行くため、体調管理が難しい仕事です。地域医療振興協会に所属する前は、ロケットの打ち上げで有名な種子島の南種子町で、緊急の対応から、健康診断の結果についての相談、在宅診療まで幅広く

行うプライマリケア医として長く勤めていました。これまで多くの方々と向き合ってきた経験を生かして、この地域でも東京ベイ・浦安市川医療センターを選んで受診して下さる皆様に、安心いただける医療を提供出来るよう職員と共に頑張りたいと考えています。

## お家でできる簡単な運動の一例

冬場は転倒が増えるので要注意！！

厚着で動きが鈍くなります。また、寒さで筋肉や神経が思うように動かないことも転倒につながりやすいです。

「高齢者が寝たきりになる原因は、脳血管障害に次いで骨折が多い」と言われております。骨折で入院して筋力や心肺機能が低下し、引きこもりがちになり、介護が必要な状態になっていくケースが多く、骨折につながる転倒を予防することが大事です。

在宅で出来る、歩く力を培うための簡単な運動の一つとして「片脚立ち」と「スクワット」を推奨されています。「片脚立ち」は中臀[でん]筋を鍛え、バランス力を向上させます。1日3回、左右1分間ずつ片脚で立つ。ふらついた時に手がつかないように机や壁の近くで行うこと。足が弱っている人は、机などに片手や両手をつけてやってください。

また、「スクワット」は、肩幅より少し足を広げ、椅子に座るようなイメージでお尻をゆっくり下ろしていきます。1セット5～6回、1日3セットが目安。足が弱っている人は、椅子に腰掛けて机に両手をつき、お尻を浮かせたり下ろしたりするだけで良いです。

### ロコトレ① 開眼片脚立ち



### ロコトレ② スクワット



## 編集後記

ニコベい通信をお手に取っていただきましてありがとうございます。

皆様に少しでも当院を身近に感じていただくために、着任医師のご紹介、運動など今後も皆様に楽しんでいただける情報をご提供できればと考えています。寒い季節となりましたのでお体にご注意ください。

東京ベイ・浦安市川医療センター 地域医療連携室

