

ニュースレター  
2021年3月  
27号

# だんだん

隠岐広域連合立 隠岐島前病院  
<http://okidozenhospital.com/>

## ❀もくじ

- 白石院長からのご挨拶
- 職員紹介
- 車イスを寄贈していただきました
- 家のなかでも体を動かしましょう
- おわりに



## ❁ 白石院長からのご挨拶

2021年3月末日をもって、院長を退任し、黒谷一志新院長に病院の運営をお任せします。

私は島前診療所に1998年（平成10年）4月に赴任してきました。



大西所長のもと、3年ほど平社員を務めた後、2001年に隠岐島前病院となったタイミングで院長をすることになりました。

はじめは、ガラでもないし、自分のやりたいことと違うと思ったので、2度断りましたが、当時の徳若町長と島根県立中央病院長の「わしらが支えるから、やれ！」の一言で引き受けることにしました。

やるからには、島前病院が大好きで、ここで働きたいスタッフを集めたいと思い、いろいろな取り組みをしました。ホームページやブログで島前病院のことを発信したり、病院ボランティアさんをはじめ町民の方に研修報告会に来てもらって意見交換したり。そのなかでも医療系学生の受け入れを積極的に行ってきたことが、現在の島前病院を作っていると思います。

現在職員は86名。看護師27名中、1ターン17名。リハスタッフ

7名中、1ターン4名。診療科に関しては大学病院からの

派遣の小児科、外科が引き上げになりましたが、総合

診療医を拡充することで対応してきました。



2021年度は9名の総合診療医で島前病院と浦郷診療所、知夫診療所を運営していきます。ちなみにこの規模の病院でこれだけ医師が勤務している病院は全国にもそうありません。経営もそこそこです。住民の皆さんののおかげです。

大きなけがや病気など、人生の時々においては臓器別専門医が必須なこともあります。それに加えて、島前のようなへき地の医療がうまくいくためには、質の良い総合診療医の存在が欠かせません。今後も医療に関する困りごとは気軽に何でもご相談ください。



ただし、島前病院だけでは総合診療医の育成には限界があります。そこで2021年4月から、しばらく週に2日ほど島根大学の総合診療センターで総合診療医育成の仕事をすることにしました。すぐ目に見えるものにはならないかもしれませんが、将来の隠岐にとってまちがいなく必要なことだと考えています。

まるで離任の挨拶のようですが、週の残りの日は島前病院で勤務しておりますので、黒谷新院長をはじめスタッフともども今後ともよろしく願いいたします。島民の皆様がこの島に住んでよかったと思えるように、医療を継続して提供していきたいと思っています。

隠岐島前病院院長 白石 吉彦

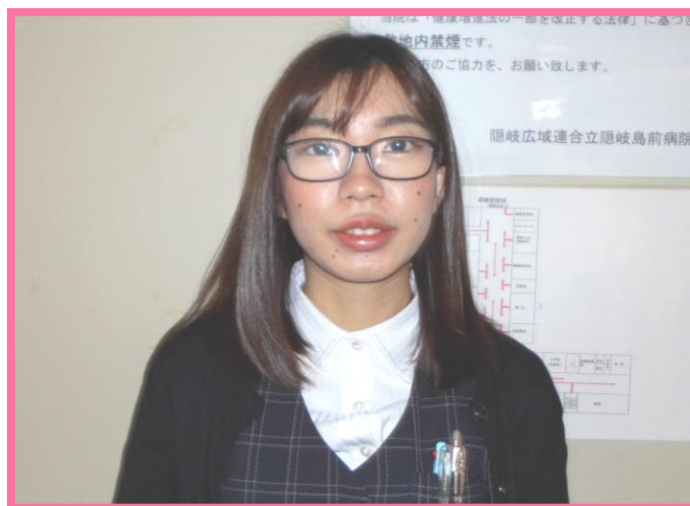
## 🌸職員紹介

2月から新しく加わった職員さんの紹介です。

●あだち まい  
足立 麻衣さん

職種：社会福祉士

出身：西ノ島町



### ★足立さんからのメッセージ

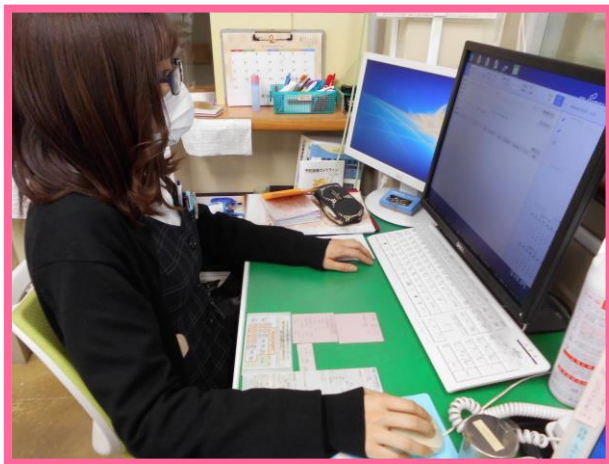
地元はここ西ノ島で、Uターンで帰ってきました。

会う人、会う人に「お帰り！」と声をかけてもらえて、あらためて

あたたかい町だと感じました。休みの日は犬の散歩をしています。

歩いているのを見かけたら、気軽に声をかけてください。新人ですが、

よろしくお願いします😊

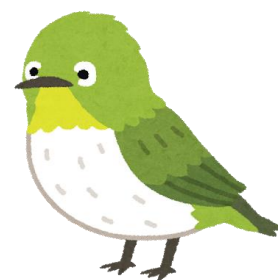


窓口でお見かけしましたら、  
皆さんよろしくお願いします！

## ❀ 車イスを寄贈していただきました

淀川壽恵さん・淀川義浩さんより、病棟へ車イスを寄贈していただきました！ ありがとうございます。

車イス置き場にありますので、入院患者様でご入用の方は、ぜひお役立てください。



ぜひ

ご活用ください！



# 🌸家のなかでも体を動かしましょう

ステイホームで家の中にいる時間が増え、運動不足や長時間座りっぱなしになっていませんか？ 今回は、おうちで出来るちょっとした体操をご紹介します。むずかしさを★であらわしていますので、自分の状態に合わせて無理せず体を動かしましょう。

また、体操は続けることでさらに効果があります。毎日の習慣にして、運動不足を解消しましょう！

## ①下半身をきたえる運動 目安：10回3セット



ひざ伸ばし★

足上げ★★

スクワット★★★★

## ②腹筋をきたえる運動 目安：10回3セット



もも上げ★

ヘッドアップ★★

上体起こし★★★★

## ③すねの前をきたえる運動 目安：つま先上げ⇒10回3セット つま先上げ歩行⇒50歩



つま先上げ（座位）★

つま先上げ（立位）★★

つま先上げ歩行★★★★

④ふくらはぎをきたえる運動

目安：かかと上げ⇒10回3セット つま先立ち歩行⇒50歩



かかと上げ（座位）★ かかと上げ（立位）★★ つま先立ち歩行★★★★

⑤前屈運動 目安：30秒2セット



前屈（座位）★

前屈（あぐら）★★

ななめ前に（股開き）★★★★

⑥体をひねる運動 目安：30秒2セット



上半身をひねる（座位）★ 上半身をひねる（あぐら）★★ 寝転がってひねる★★★★

⑦腕をまわす運動 目安：20回3セット



ひじをまげて（座位）★

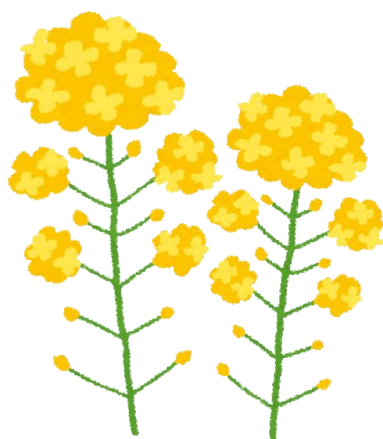
ひじをまげて（立位）★★

ひじをのばして★★★★

## ❀おわりに

「だんだん」27号を最後までお読みいただきありがとうございました。  
徐々に春らしく暖かい日も出てきました。4月から新生活を迎える方も  
いらっしゃることと思います。引き続き、体調や感染症予防対策にも気  
をつけながら、元気に過ごしていきましょう。

また「だんだん」次号で皆さんのお目にかかることを楽しみにして  
おります。



隠岐広域連合立 隠岐島前病院  
〒684-0303  
島根県隠岐郡西ノ島大字美田 2071-1

TEL : 08514-7-8211  
FAX : 08514-7-8702