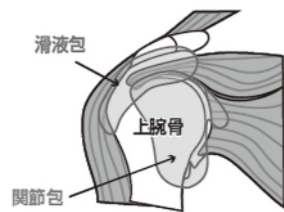
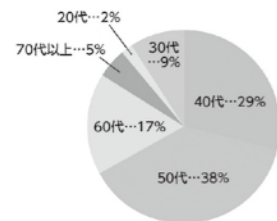


# 健康体操



## 肩関節周囲炎とは?~五十肩の予防~

肩関節周囲炎は一般的に四十肩、五十肩とも呼ばれ、約40~70歳の年齢層に発症します。関節を構成する骨、軟骨、腱などが老化して肩関節周囲の組織に炎症を起こすことが主な原因として考えられています。肩関節の動きをよくする袋(滑液包)や関節を包む袋(関節包)が固くなるとさらに動きが悪くなります。



引用：理学療法士協会ハンドブック（肩関節周囲炎）

肩を動かすときや、夜中に痛みが出現し、眠れないこともあります。肩の動きが悪くなることで手をあげたり、服を着替えることが不自由になります。痛みにより日常生活に支障が発生したり、外出がおっくうになると、体力低下に繋がる恐れがあります。今回は肩関節周囲炎の予防体操をご紹介します。

### 予防体操



①



②

### 【方法】

- ①椅子に座り棒を両手で持ち両腕を上にあげます。
- ②手を後ろにしてタオルを持ち、息を吸いながら肩甲骨を寄せるように胸を張ります。難しければ座って行ってください。それぞれ10回を目安に1日2~3セット行ってください。

※運動中に腰痛や肩痛が出現してしまう場合は無理に運動せず、医療機関を受診してください。

リハビリテーション課

## お知らせ information

### 診療日のお知らせ (ゴールデンウィーク)

4/28(火)	4/29(水)	4/30(木)	5/1(金)	5/2(土)
通常診療	休診 昭和の日	通常診療	通常診療	午前診療
5/3(日)	5/4(月)	5/5(火)	5/6(水)	5/7(木)
休診 憲法記念日	休診 みどりの日	休診 こどもの日	休診 振替休日	通常診療

受付時間は各科によって異なります。詳細はホームページをご確認ください。

### 院外処方へ移行しました

4月1日からは処方せんが発行されます。処方せんを受け取りましたら調剤薬局に持参してください。

※どこの調剤薬局でもお薬を受け取ることができます。当院の近隣にも調剤薬局が開設される予定です。

◆処方せんをお渡しするタイミング  
料金支払後に会計にてお渡しします。

◆処方せんの有効期限  
発行日含め**4日間** 注意：土日祝日含む

発行日 2日目 3日目 4日目 5日目  
木 金 土 日 月

← 有効 → 無効

- 有効期限が切れた場合  
調剤薬局では処方せんの期間延長ができません
- 処方せんの再発行  
再発行には健康保険が使えません  
全額自己負担(自費)となります

ご不明な点はスタッフまでお気軽にお尋ねください。ご理解とご協力をお願いいたします。

# Numazu せいの通信



■せいのさんぽ®  
【インターンシップ】

■健康体操  
【肩関節周囲炎とは?~五十肩の予防~】

■お知らせ  
診療日のお知らせ(ゴールデンウィーク)  
院外処方へ移行しました

■外来担当一覧表

インターンシップ



### インターンシップとは?

学生が社会に出る前に仕事をしている人から直接話を聞いたり、仕事の現場を体験する機会です。働いている人の雰囲気、職場風土がわかり、現場の空気を肌で感じることができます。また、就職についての相談も気軽に行えます。

看護師、臨床工学技士を目指す学生を対象にインターンシップを開催しています!



### 参加した学生の声

「担当の看護師さんが優しく丁寧に教えてくれるので質問がしやすかった」

「違う職種の方ともコミュニケーションをとってスムーズに業務をしており、多職種との医療連携の大切さを感じた」

「実際に職場を見学することで、業務や雰囲気について詳しく知ることができた」

「インターンシップに参加したことで働いてみたいという気持ちがより強くなった」

インターンシップに参加して職場の雰囲気を体験してみませんか?

日程はホームページに随時掲載しますので、ご確認ください。



TEL.055-952-1000  
FAX.055-952-1001  
〒410-8555 沼津市本字松下七反田902-6  
<https://numazu.seiei.or.jp/hospital/>

