



女性理学療法士による女性のための

骨盤底筋 リハビリのご案内

※保険適応外です

尿漏れや骨盤臓器脱の症状にお悩みの女性に向けて、10月1日より女性理学療法士による骨盤底筋リハビリを開始しました。骨盤の底に位置する骨盤底筋群は、排尿・排便・姿勢の安定など日常生活に深くかかわる筋肉です。

骨盤底筋を鍛えることは尿漏れや骨盤の不安定感などの症状に対する保存的治療として有効ですが、正しい方法で行わなければ効果が得られず、症状の悪化を招く可能性もあります。



当院では、女性理学療法士が一人ひとりの状態に合わせて、骨盤底筋を安全かつ正しく鍛えられるよう、専門的な視点からサポートいたします。ご希望の方は泌尿器科外来にお問合せ下さい。

※保険適応外です

※女性限定

こんな症状で困っていませんか？

- ☒ 咳やくしゃみによる尿もれが気になる
- ☒ 急にトイレにいきたくなり我慢ができない
- ☒ 内臓が下がってくる感じがする
- ☒ トイレが近い



骨盤底筋リハビリをお試ししてはいかがでしょうか？

特徴

- 専門知識を持つ女性の理学療法士による指導
- 一人ひとりの悩みに沿って骨盤底筋体操を実施
- プライバシーを配慮した個別指導
- エコー等を使い効果的に運動が行えているか確認
- 生活習慣のアドバイスで総合的にサポート

完全予約制

- 実施日 毎週火曜・木曜
(10:00~12:00 / 13:00~15:00)
- 時間 初回 約60分(問診等含む)
2回目以降 約30分
- 費用(自費) 1回 4,400円(税込)
- 実施場所 泌尿器科外来

リハビリまでの流れ



泌尿器科の診察(予約制)



リハビリの予約日を決める

リハビリ開始
目安は1~2ヶ月に1回
(頻度は個人差があります)

お問い合わせ

泌尿器科外来

【平日】
15:00~17:00の間に
お電話ください

☎0823-22-2111 (代表)

「骨盤底筋リハビリ希望」と
お伝えください



医療をもっと身近に ～地域と*つ*な*が*る～

呉共済病院 病院まつり



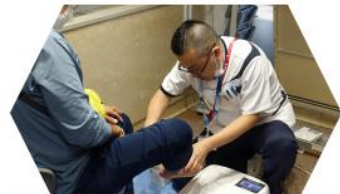
カラダ×うんどうひろば



内視鏡を触ってみよう！



高齢者や妊婦さんのからだを体験



骨密度測ってみよう

相談
コーナー



【訪問看護の相談】

呉共済訪問看護ステーション



【管理栄養士の食事相談】

栄養指導科



【緩和ケアよろず相談】

緩和ケアチーム



【炎症性腸疾患のお悩み相談】

IBDチーム



【骨粗鬆症の予防と治療】

骨粗鬆症チーム

たくさんの方にお越しいただき 誠にありがとうございました

地域の皆さまに呉共済病院をよく知ってもらい身近に感じてもらうと「第1回病院まつり」を開催しました。

当日は天気にも恵まれ、多くの方に参加していただきました。職員も初めての試みにワクワクしながら準備を進め、当日は笑顔で皆さまと触れ合うことができました。「病院のことがよく分った」「沢山体験できて楽しかった」「また来たい」など、嬉しい言葉をいただきましたので、来年も開催したいと思います。皆さまありがとうございました。

院長 田原 浩



9/27(土) 開催しました

見て! 聞いて! 体験して!

医療体験
コーナー

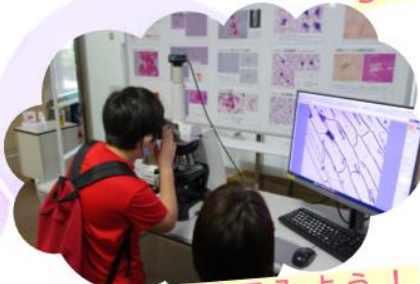


手術中

外科医になろう!



これなんじゃろ?
3D画像クイズ



顕微鏡で見てみよう!



新原呉市長



呉共済病院
120年の歴史パネル展

歯医者さんになろう!
拔牙体験



ドクター・ナース
なりきり体験!



バザー



キッチンカー

試験運行
病院無料送迎車



運行ルート

- ①病院 ⇄ 呉駅
- ②病院 → 呉港 → 呉駅 → 病院

江田島(小用港)からの通院がもっと便利に

運行ルート追加のお知らせ

9/1~『呉港』へ1日7便!



詳細はこちらから

呉港



皆さん、11月30日は何の日かご存知ですか？

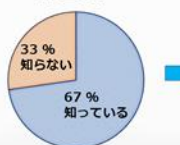


診療部長/胸部外科部長
杉本 龍士郎

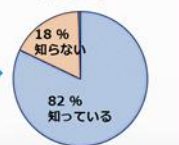
人生会議について知っていますか

院内職員アンケート結果

2020年



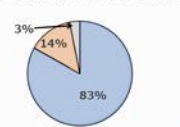
2023年



回答数：267人 回収率35%

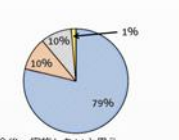
回答数：479人 回収率59%

動画を視聴して人生会議は必要と思ったか



必要だと思うのでこれから実施したい
必要だと思うが実施した
必要だと思わない

人生会議実施について



今後、実施したいと思う
今後、実施することは難しいと思う
受講前から実施している
受講後に実施した

実際行うにあたっては、いくつかのハードルが考えられます。その中でも大きいのは「みとり」や最期の場面について話をすることへの抵抗感ではないでしょうか。

しかし、人生会議は人生の最終段階だけを話す場ではありません。これまでどのような経験をしてきたか、これからの生活をどう過ごしたいか、何を大切に生きていきたいかといった話も、大切なテーマです。一度の話し合いでまとまらないこともありますし、時間を置いて考えが変わることもあります。繰り返し話すことで、少しずつ自分や家族の思いを整理し、医療やケアに反映していくことができます。

日常の会話の中でも人生会議を話題にすることで、抵抗感が和らぎ、将来への準備につながる事が示唆されています。

ぜひ、この機会にご家族や身近な方と話してみてください。



答えは「人生会議の日」です。

厚生労働省が2018年に定めた日で、由来は「11(いい)30(みとり)」という語呂合わせ。

将来の医療やケアについて、自分の思いや希望を家族や大切な人、医療・介護のスタッフと話し合うことを広めるための日です。

当院では映画「ぼけますから、よろしくお願いします。」でおなじみの信友直子監督とお父さんの良則さん(この11月で105歳になられます)による人生会議を撮影し、2022年4月からYouTubeチャンネルで公開しています。院内でも人生会議の普及に努めており、知名度は上がってきていますが、職員アンケート結果で示すように人生会議を実際に行えているかどうかについてはまだまだこれからというところです。

呉共済病院
公式YouTube



第1編



第2編



第3編



「みんなに知ってほしいがんのこと」/『がん教育』訪問授業



呉港高等学校

杉本龍士郎医師(診療部長・胸部外科部長)



県立呉三津田高等学校

松本理恵医師(呼吸器外科部長)



武田高等学校



県立竹原高等学校

がんの専門的知識をもつ医療従事者の立場から、がんに対する正しい知識や予防方法、早期発見の重要性について、高校生を対象に講義を行いました。