



地域連携だより

整形外科新任医師のご紹介

令和3年4月から、関西医科大学整形外科教室から新任医師が赴任しました。当院の整形外科には、平成27年12月に中島部長が就任し、「救急外傷」の受け入れ強化を行っております。加えて関西医科大学の関連病院として医師の派遣を頂いております。整形外科部長として中島医師の赴任から5年経過し、整形外科救急搬送件数及び手術件数は年々増加し、これもひとえに先生方のご紹介の賜物であると心より感謝しております。



とよだ たかし

豊田 敬史 医師 2017年卒業

本年度より赴任致しました、豊田敬史です。関西医科大学を卒業後、日本赤十字社和歌山医療センター、大学の関連病院勤務を経て現在に至ります。中島部長のもと、最善の医療を提供できるよう、常に親切・丁寧な診療を心がけておりますので、どんな症例でもご紹介いただけると幸いです。

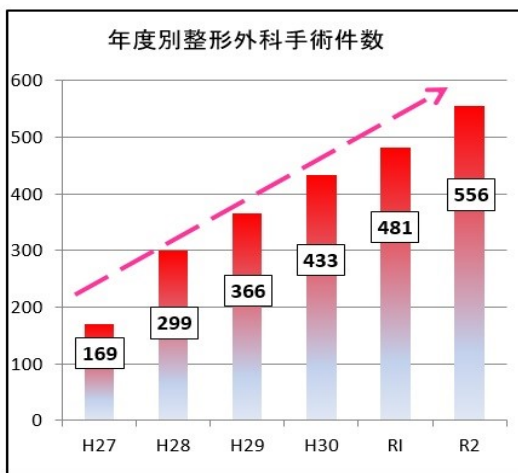
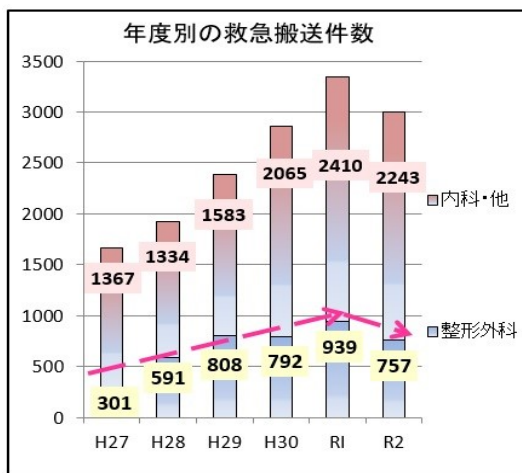
今後とも、何卒宜しくお願い申し上げます。



きたがわ なおひろ

北川 直宏 医師 2018年卒業

関西医科大学整形外科医局より参りました、北川直宏と申します。平成30年度卒業で医師としては4年目です。若輩者ではありますが、日々の診療に不足なく、城東区の整形外科診療のお役に立てるよう、日々精進・努力させていただく所存です。今後とも、何卒宜しくお願い申し上げます。



昨年度は、新型コロナウイルス感染症の急増で市内の救急搬送患者が減少し、それに伴い整形外科患者さんの搬送件数も減少しました。しかし、整形外科の手術件数は毎年10%~15%伸びています。

当院の整形外科の特徴は、『24時間・365日体制』で整形外科医師が救急対応をしています。

先生が外来・在宅で診られている患者さん、施設で管理されている患者さんで、緊急で整形外科受診が必要な時に、ご相談いただけたらと思います。

回復期リハビリテーション病棟課より

～ 自宅でできる簡単転倒予防体操!! ～

はじめまして、回復期リハビリテーション課の理学療法士 福田大輔と申します。

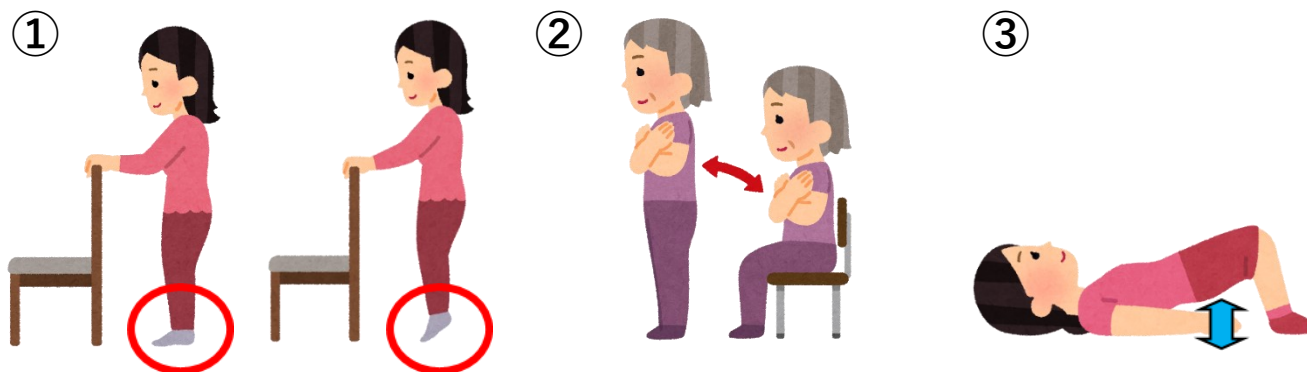
現在、新型コロナウイルス感染予防のため不要不急の外出などが制限されるなか、知らず知らず生活が不活発になっている人が増えています。先生方がクリニックや在宅、施設で診ておられる患者さん、利用者さんにおかれましても、筋力低下、ADL低下をどう予防していくのかお悩みではないかと拝察いたします。そこでこの度、大変僥越ではございますが、私がどなたでもご自宅や施設で行える“簡単”“安全”“なじみがある”をコンセプトにした、『簡単転倒予防体操』をご紹介します。先生方の患者さん、利用者さんにお配りいただける、図や手順を大きく記載した別紙をご準備しております。



回りハ課 課長
福田 大輔

もし、先生方がご入用でしたら当院の地域連携部にお申し付けください。お届けいたします。

転ばない体づくりには、支える足の筋力アップが不可欠です。支える力は、股関節伸展筋力、膝関節伸展筋力、足関節底屈筋力の総和とされます。膝が痛い方は膝の筋力をつけて、痛みを減らすという対策もありますが、痛い場所を動かすのには知識と勇気が必要です。そこで、痛くない他の関節の筋力を鍛えることにより、安全に痛い関節を補助することができます。以下は多くの方になじみがあり、簡単で高齢の方にも安心して行える運動を選びました。



①は踵を上げ下ろしする運動で足関節底屈筋力を、②は椅子から立ち座りする運動で主に股関節・膝関節伸展筋力を、③は膝を立てて寝た姿勢からお尻を上げ下ろしする運動で、主に股関節伸展筋力を鍛えます。

膝が痛い方は②より③がお勧めです。各運動を20回～30回、自分のペースで行って下さい。最初の内は回数を分けて行っても大丈夫です。大切なことは週2～3回からでいいので習慣化することと考えています。痛い日、調子が悪い日、気乗りしない日は無理に運動せず休んでください。

運動に慣れてきて、いろんな運動方法を知りたいという方はパソコンかスマートフォンで『コグニバック』と検索いただくか、右QRコードを読み込んでください。こちらは国立長寿医療研究センターさんが作られたもので、運動課題に認知課題が盛り込まれており、多くの運動方法が紹介されています。



この情報が、少しでも先生方のお役に立つのでしたら幸いです。参考文献：大腿骨近位部骨折の疫学.堀井基行.2015

東大阪病院 地域連携部

直通TEL 06-6932-0369 直通FAX 06-6932-0086

東大阪病院 (代表)

大阪府大阪市城東区中央1丁目7-22

TEL:06(6939)1121 FAX:06(6939)1191