外来診療担当医表

			月	火	水	木	金	土
午前診	9:00〜12:00	内科	日馬院長（消化器内科）	戸上（内科）	日馬院長（消化器内科）	松田（内科）	向井（内科）	日馬院長（消化器内科）
					松田（循環器内科）			
		整・外・他	劉（整形外科）	小島（整形外科）	小林（整形外科）	小林（整形外科）	逸見（整形外科）	松田（総合）
			小林（整形外科）			担当医（皮膚科）第2,4週のみ		
午後診	13:30〜17:00		劉（整形外科）		岡本（形成外科）			
夜診	17:00〜20:00	内科	蜂矢（内科）	日馬院長（消化器内科）	日馬院長（消化器内科）	向井（内科）	松田（内科）	
		整・外・他	小林（整形外科）	曲直部（整形外科）	松田（総合）	小林（整形外科）	逸見（整形外科）	

交通案内

★京阪「寝屋川市」駅下車　車6分　寝屋川消防署前
★旧国道1号線　交差点　「石津元町」より　車3分
★「寝屋川市」駅より、京阪バス「太間口」方面行き
「石津元町」下車すぐ
★タウンくる「石津南町」下車　徒歩5分

お願い　月に1度は必ず保険証の提示をお願いいたします。
検診を受けられる方も、保険証をご提示ください。

患者さんの個人情報保護について

当院では、患者さんに安心して医療を受けていただくために、安全な医療をご提供するとともに、患者さんの個人情報の取り扱いにも、万全の体制で取り組んでいます。

個人情報の利用目的について

当院では、患者さんの個人情報を別記の目的で利用させていただくことがございます。これら以外の目的で利用させていただく必要が生じた場合には、改めて患者さんからの同意を頂くことにしておりますのでご安心下さい。

個人情報の開示・訂正・利用停止等について

当院では、患者さんの個人情報の開示・訂正・利用停止等につきましても、「個人情報の保護に関する法律」の規定に従って進めております。

医療法人全心会　寝屋川ひかり病院
〒572-0025　寝屋川市石津元町 12 番 20 号
電話：072-829-3331
フリーダイヤル：0120-29-3336
FAX：072-829-3339
ホームページ：http://www.neyagawahp.com/

寝屋川ひかり在宅センター

寝屋川ひかり訪問看護ステーション

看護師が訪問し、寝たきりなどの不自由があり、自宅で療養したいといった方々のご家庭を訪問し、介護指導や介護相談を行います。

TEL：072-829-3351
FAX：072-812-2083

寝屋川ひかりケアプランセンター

ケアプラン作成の他、利用者が安心して介護サービスを利用できるように支援するための施設です。

TEL：072-812-2081
FAX：072-812-2083

通所リハビリテーション

従来のリハビリテーションを医療保険ではなく、介護保険を利用して受けられるサービスです。短時間でのリハビリテーションを受けることが可能です。

医療法人　全心会
寝屋川ひかりだより

第52号
2025.3
発行

CONTENTS

自分の体力知っていますか？・・2ページ
自宅でできる腸腰筋の筋トレ・・3ページ
外来診療担当医表・・・・・・・4ページ

〜病院理念〜

1. ひかり輝く心身であれ　2. 患者さまの立場になって考えよ　3. 責任を持って行動せよ

基本方針

1. 相互理解　医療と看護を受ける側、提供する側の相互理解を深め、患者さま本位の医療と看護を提供します。
2. 高質安全　常に時代に即応した高質で安全な医療と看護を提供します。
3. 地域貢献　地域住民の方の救急医療及び健康増進に貢献します。
4. 医療連携　他の医療機関、介護施設との連携を図り、健康と福祉を支援します。
5. 品質改善　医療サービスにおける品質マネジメントシステムに適合し、その有効性の継続的改善を図ります。

患者様の権利

1 平等な医療　公平に、適切でかつ良質な医療を受ける権利があります。
2 個人の尊厳　尊厳ある個人として、その生命・身体・人格が尊重されます。
3 自己決定権　説明を十分に受けた後、その検査法、診断、治療法に対して自由に選択、決定する権利があります。
4 セカンドオピニオン　医師や医療機関を自由に選ぶ権利があり、また別の医師の意見を求める権利があります。
5 個人情報の保護　診療上の個人情報を守られる権利があります。
6 医療の情報開示　ご自分の症状や医療の内容に関して、必要な情報を求める権利があります。

患者様の責務

1 情報提供　適切かつ迅速な医療を受けるために、自らの身体状況等、必要とされる情報を可能な限り正確かつ迅速に医療提供者に伝える義務があります。
2 時間的協力　医療提供者から十分な情報提供を受けるために、本人及びご家族の時間的協力が必要です。
3 意思表示　医療提供者から十分な医療情報の説明を受けた上で、診断･治療方針の決定について、自らの意思を明らかにする必要があります。
4 医療・療養環境　全ての患者様が適切な医療を受けられるように、患者様相互のより良い医療･療養環境に配慮する義務があります。
5 治療費支払　治療費等の医療サービスの対価を遅滞なく支払って頂く義務があります。

自分の体力を知っていますか？

「これぐらいなら大丈夫」と思っていたところで転びそうになったことはありませんか？高齢になるにつれ、誰でも体力が低下します。特に、転びそうになったときに立ち直る（バランス能力）の衰えを痛感される方は少なくありません。

そのような体力の変化を測定して、自分の体力を知り、体力にあった活動を習慣的に行なうことで、体力の低下を防ぐことができます。

体力テスト実施事項（文部科学省推奨）

握力

直立の姿勢で、握力計を身体や衣服に触れないようにしながら全力で握りしめます。左右交互に2回ずつ測定します。

上体起こし

マット上で膝を90°に曲げ仰向けになり、腕を胸の前で組みます。
30秒間で肘が太ももに届くまで上体を起こした回数を測定します。

長座体前屈

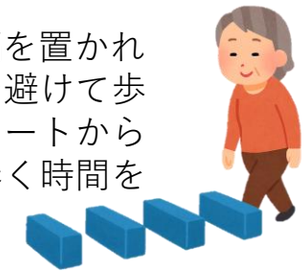
長座で膝を伸ばし、測定器に指先をつけて前屈距離を測定します。

開眼片足立ち

目を開けたまま利き脚片足立ちで立っていられるか測定します。最大1回につき10秒とし、2回測定したうち良い方を記録とします。

10m障害物歩行

10mの間に間隔を置かれている障害物を避けて歩きながら、スタートからゴールまでの歩く時間を測定します。



6分間歩行

普段歩く速さで歩き、6分間で移動した距離を測定します。

NEYAGAWA HIKARI HOSPITAL Vol.52 2025.3

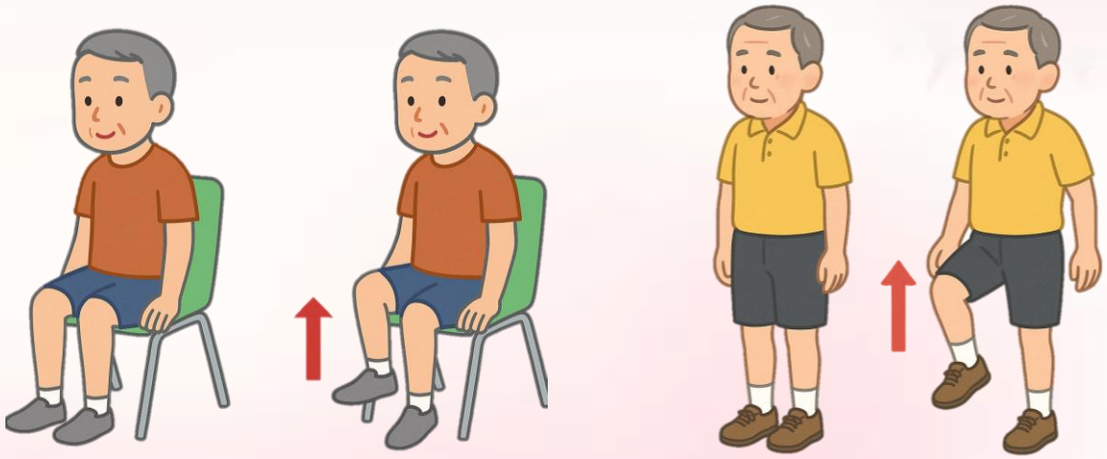
自宅でできる腸腰筋の筋トレ

腸腰筋は高齢者にとっても特に重要な筋肉になります。

加齢とともに筋肉は　衰えていくものですが、筋肉は唯一カラダの中で鍛えれば成長する器官でもあります。

特に腸腰筋が衰えると足が持ち上がらなくなり、無意識に歩行スピードが落ち最後にはすり足になってつまずいて転ぶことが増えます。

椅子を使った腸腰筋トレーニング方法

◎ 椅子に浅く腰かけます
◎ 両足の裏がしっかり床に接地していること
◎ 両手は椅子の側面を持ちます
◎ 片足ずつ膝を真上に上げましょう
◎ 上げながら息を吐き、下ろすときに息を吸いましょう
◎ 片足20回～30回行いましょう。そして3セット行いましょう。

このトレーニングでは座った状態で足を上げる運動ですが、慣れてくれば立った状態からやっても構いません。
腸腰筋だけでなく、腹筋も鍛えることができるのでオススメです。
万が一途中で辛くなった時は無理に継続せずやめましょう。