

みつつの輪

みつわ台総合病院ニュース

VOL.111

●INDEX

- 年頭の挨拶 2026年..... 1
- みつつの輪の“デイサービス”はいかがですか？ 2
- 【最近、つまずきやすい・・・？】そんなあなたへ。～口コミって知っていますか？～ 3
- 病院からのお知らせ..... 4

Webサイトでも
閲覧できます

年頭の挨拶 2026年

明けましておめでとうございます。年頭に当たりご挨拶申し上げます。

我が国の人口動態は2040年に65歳以上の高齢者がピークとなり、特に85歳以上の高齢者の人口割合が増加することが想定されています。高齢者医療の需要が益々高まっていく中で、当院は回復機能を有する急性期病院として、高齢者医療を担う地域の中核的存在として機能しなければなりません。2040年に向けた地域医療構想では地域全体で「治し支える医療」をテーマとしており、我々は急性期治療だけではなく、介護などの様々な生活支援を必要とする高齢者の方々の安心できる療養生活を実現させることが求められるため、我々とは異なる診療機能を持った医療機関や医療施設などとの連携を今まで以上に強化していく所存です。

昨年より今年の6月の完成を目途とした新棟を北側に建設中です。新棟には内視鏡センターと救急専用のCT室を設置し、同時に現在の救急室をリノベーションして拡充することにより、今後も高齢者救急が増加することが予測されている中で、効率性と持続性を兼ね備えた救急診療体制の準備をしております。工事期間中は皆様に駐車スペースなどの御不便をおかけすると思いますが、御理解と、御協力を御願い申し上げます。

本年も皆様から信頼される医療を提供できるように、職員一同尽力して参ります。皆様には今までと変わらぬ御指導御鞭撻を御願い申し上げます。

皆様が健やかに過ごせる一年になりますことをお祈り申し上げます。

令和8年 元旦

医療法人社団創進会 みつわ台総合病院
理事長・病院長 中田 泰彦

退院後もリハビリがしたい、日常生活に心配がある、そんな方へ

みっつの輪の“デイサービス”はいかがですか？



デイサービスとは、介護保険を使って利用する通所施設です。みつわ台総合病院の裏手にある「みっつの輪」の“リハビリデイサービスみっつの輪”はその名の通り、リハビリを主に行うデイサービスです。

お食事の提供や入浴の援助はありませんが、その分リハビリに特化しています。退院した後もリハビリを続けたい方や、日常生活で転ばないか心配な方、運動する機会を持ちたい方などにお勧めです。

当デイサービスで行えること

① グループ体操

4～6人のグループに分かれて体操を行います。下肢を鍛える体操や上半身を鍛える体操、口や呼吸機能の体操など様々な種類の体操を行っています。

② マシン運動・自主トレーニング

脚力や腹筋、肩回り、持久力を鍛える5種類のトレーニングマシンを備えています。自主トレーニングではリハビリスタッフ考案の体操から、頭を使うパズルや計算、塗り絵や折り紙といったレクリエーションも提供しています。

③ 個別リハビリ（月に1～2回）

月に1～2回ですが、リハビリスタッフ（理学療法士、作業療法士）による1対1の個別リハビリをさせていただきます。

・自主トレーニング機器



・トレーニングマシン



デイサービスを利用するには、介護保険の認定を受け、かつ担当のケアマネージャーがついている必要があります。

まずはお住いの市区町村の窓口や地域包括支援センター（あんしんケアセンター）へ相談し、介護保険の申請を行ってください。調査員が派遣され生活やお体など状況の確認を行い、主治医の意見書などをもとに介護度が決定されます。結果が出るまでに1ヶ月ほどかかってしまうため、早めに申請を行いましょう。（入院中でも可能です。）

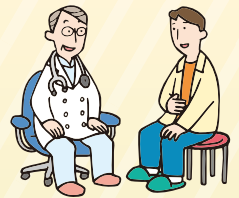
見学も随時受付中です。送迎も行っております。

気になる方は、**043-309-9932**まで、ぜひお気軽にお問い合わせください。



医療現場の素朴なギモン 17

【最近、つまずきやすい・・・？】 そんなあなたへ。～ロコモって知っていますか？～



年齢を重ねると、「歩くのが遅くなった」「階段が登りづらくなった」「ちょっとした段差で躓く」そんなことが増えてきませんか？

実はそれ、「ロコモティブシンドローム（ロコモ）」という状態かもしれません。

●ロコモって何？

ロコモとは、体を動かすための筋肉や骨、関節などが弱くなり、立つ・歩くといった動作がうまくできなくなる状態のことです。進行すると「外に出るのが不安」「一人で歩けない」といった状態になり、活動が減っていき寝たきりや要介護につながることもあります。

●でも、心配しすぎなくて大丈夫。

ロコモは、早めに気づいて、少しずつ体を動かせば予防できます。また、体が弱ってしまった方でも、しっかりと食事に配慮しながら運動を実施することで、健康な状態へ戻ることが可能ということがわかっています。

大切なのは「毎日、少しずつ動かすこと」難しい運動をする必要はありません。

例えばこんなことから始めてみましょう。



太ももの筋トレ（初級）

膝をある程度伸ばしたまま足全体の上げ下げを行う。
5秒かけて上げて、5秒かけて下ろす。



足の筋トレ

足の付け根から足全体を動かしながら、つま先で文字を書く。
ひらがなを5文字くらいからはじめ、段階的に文字数を増やす。



ステップ運動

- 1 ご自身の好きな曲に合わせて足踏みを行う。
- 2 可能であれば、声に出して歌いながら楽しく足踏みを行う。
- 3 座った状態でも立った状態でも効果的。



ウォーキング

- 1 まずは現在の歩数から10%upを目指す。
(例：5000歩なら5500歩)
- 2 歩数計などで日々の歩数を記録すると参考になる。
- 3 1分間早歩きや大幅歩きなどを行い、次の1分は普通歩行という形でインターバル歩行を取り入れるのも効果的。

無理はせず、自分の体調と相談しながら、毎日の習慣にすることがポイントです。

1日の中でウォーキングやトレーニングを行う時間帯を決めておくことも大切です。

ペットの散歩や買い物などもよい運動になります。カラオケや囲碁、絵画などの趣味活動も有効です。

自治会活動や地域の行事などに参加することも大切です。是非、地域の広報誌などをチェックしながら、参加できそうな行事には積極的に参加してみましょう。

●食事大切な「身体づくり」

身体を動かすためには筋肉が必要です。筋肉を作るためには、タンパク質（お肉、お魚、卵、豆腐など）をしっかり摂ることが大切です。また、骨の健康を保つカルシウムやビタミンDも意識して摂りましょう。

まずは3食しっかり食べて、日中は少しでも動くように心がけ、夜はしっかりと寝るという生活リズムを整えましょう。



●「いつまでも元気に、自分の足で」

歩けることは、自分らしく生きるための第一歩です。外に出て、好きな場所に行く。友達とおしゃべりする。そんな当たり前の日常を守るために、今日からできることを一歩ずつ始めてみませんか？「もう年だから・・・」と諦めないでください。毎日、少しずつ続けることで身体は答えてくれます。

リハビリテーション科 主任 齊藤 浩太（理学療法士）

来院時のお願い

～手指消毒と検温にご協力ください～

西館及び東館入口自動ドア前に、カメラによる自動検温機と自動噴霧アルコール消毒機を設置いたしました。ご来院の際には検温と手指消毒のご協力をお願いいたします。

感染対策へご協力お願いいたします
みつわ台総合病院感染対策委員会

面会について

入院患者さんを守るため以下の厳守をお願い致します

- 面会人数 **2名まで**
- 面会時間 **15:00～17:00 (平日)**
13:00～17:00 (土・日・祝日)

(※面会受付開始時間も上記開始時間と同様です)

- 対面時間 **15分まで**
- 対面場所 病棟デイルーム・個室病室内
- 面会制限

・病室での面会は出来ませんので、歩行可能な患者さん、もしくは車いす乗車及び車いす上で座位の状態が保てる患者さんが対象となります。(面会可能か不明の場合はお問い合わせください)

・1日に面会可能な枠が決まっております。(各病棟、30分ごとに2組まで。最大で**平日は12組まで／土日祝日は24組まで**となります)

・**面会枠は電話での予約は取れません。**来院された方から順に直近の時間での面会枠を取る為、**枠が埋まった時点で面会をお断りさせて頂きます。**ご理解の程よろしくお願ひ致します。

■その他注意事項

- ・入院患者の方、面会者の方ともにマスク着用
- ・大きな声での会話・飲食を共にする事は控えてください

中学生以下の面会は禁止とさせて頂きます

【面会制限もしくは禁止となる場合】

院内クラスターが発生した場合は、一時的にクラスターが落ち着くまでの間面会を禁止させて頂くことがあります。

面会には許可証が必要です

御面会の方には『面会許可証』を着けていただくことになりました

- 受付場所 南館1階 総合受付
緊急時は受付または看護師へご相談ください

■面会までの流れ

- ①1F受付で面会カードを記載してください
- ②面会許可証を首から下げてください
- ③ナースステーションに声をかけてください
- ④ご面会(1F受付にてタイマーをお渡ししますので時間厳守にてお願い致します)
- ⑤ご帰宅の際は面会許可証とタイマーを1F受付にご返却ください



- ◆お子様(中学生以下)の方のご面会のご遠慮ください

ご理解とご協力をお願い致します

医療法人社団創進会みつわ台総合病院病院長

健康管理センターのご案内

健康管理センターでは各種健康診断を実施しております。

- ・人間ドック 生活習慣病予防や病気の早期発見を目的としています。
- ・生活習慣病健診 全国健康保険協会(協会けんぽ)に加入している被保険者の方の健康診断です。
- ・一般健診 定期健康診断・雇用時健康診断・有機溶剤・特定化学物質健康診断 など
- ・千葉市受診券利用 特定検診がん検診

当院の人間ドックに全国健康保険協会(協会けんぽ)の生活習慣病予防検診(一般健診)の補助がご利用できます。詳細は下記へ問合せ下さい

健康管理センターお問い合わせ

TEL: 043-254-3201

月～金 8:30～16:00 (土8:30～12:00)

【令和8年度、みつわ台総合病院の院内コンサート御出演サークルを募集します】

みつわ台総合病院では年に2～3回、土曜日の午後1時間程のお時間で入院・外来患者様、地域住民のみなさまにむけたイベントを開催しています。

地域で活動されている音楽やダンスサークルの皆様、地域貢献の場・活動の発表の場として是非ご活用いただければ幸いです。

過去、合唱サークル、管弦楽サークル、フラダンスサークルなどに御出演いただいております。

多数の申し込みがあった場合、イベントの御出演の可否は折り返しお電話にてご連絡申し上げます。また、開催時期についても併せてご相談させて頂きたく存じます。

申し込み方法:

みつわ台総合病院 TEL: 043-251-3030

FAX: 043-290-0632

担当: 地域医療連携室 四釜(シカマ)・佐羽内(サバナイ)



上記内容は、今後変更になることがございます。適宜、HP・院内掲示にてお知らせいたしますが、ご不明の際はお問い合わせください。



医療法人社団 創進会
みつわ台総合病院

基本理念

高い徳性と深い知性を培い
生命の尊厳に寄与する

基本方針

1. 医療を通じて地域社会に貢献します
2. 個人の尊厳を尊重した医療を実践します
3. 常に最先かつ最適な医療を提供します

受付時間

午前 8:30より12:00まで	
皮膚科(木曜)	8:30より11:00まで
形成外科(土曜)	
脳神経外科(土曜)	
内科(土曜)	
耳鼻咽喉科(土曜)	新患再来共に 8:30～11:00
午後 13:30より16:30まで	
糖尿外来(水曜)	13:30より14:30まで
皮膚科(木曜)	13:30より16:00まで
婦人科(金曜)	13:30より15:30まで
脳神経外科(月曜・水曜・木曜)	15:30より16:30まで

※新患に限る

**2科以上
受診の場合は
受付終了
30分前
まで**

千葉市若葉区若松町531-486

☎043-251-3030 (代)

ホームページアドレス

<http://www.mitsuwadaibyoin.or.jp>



UD FONT

ユニバーサルデザイン(UD)の考えに基づいた見やすいデザインの文字を採用しています。



人間ドック健診施設
機能評価認定病院

日本医療機能評価
機構認定病院