毎日楽しく、健康体操

家庭でできる リハビリ体操

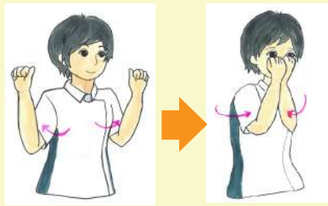
通所・訪問リハビリテーション担当
【理学療法士】毛利 明博

無理なく続ける事が大切です。
一緒に頑張りましょう！

第1回 肩周囲の体操

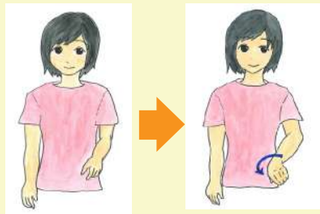
～ 効果：肩の関節が動かしやすくなる事が期待されます ～

①肩甲骨を動かす



肘を曲げて腕を開き、肩甲骨を寄せるイメージで胸を張ります。次に、胸の前で両腕を合わせます。（10 回程度）

②腕を内外に動かす



お玉やしゃもじを持つイメージで片腕を前に出し、そのまま腕全体を内側や外側に向けます。（10 回程度）

今村病院の管理栄養士が旬な情報・レシピをご紹介♪

命は食にあり Vo.1

『 春が旬！生ワカメ 』～海藻類は低カロリーで栄養豊富。ワカメを食べて元気いっぱい！！～

【管理栄養士】足立 久恵

春になると新ワカメが出回り、「生ワカメ」が食べられます。身が厚く、食感よく、食べ応えのある生ワカメはいろいろな料理に使え、春を感じる食材です。他に湯通した後に塩蔵した「塩ワカメ」、塩ワカメを塩抜きして乾燥させた「乾燥ワカメ」などあります。部位の違いでは「めかぶ」や「茎わかめ」などあり、栄養価も部位によって少しずつ差があります。ワカメの栄養について、詳しくはこちらから

→ http://www.imamura-hospital.jp

☆おすすめレシピ☆ 生ワカメともやしのナムル

【材料】
- 生ワカメ … 150g
- すりごま … 大さじ1
- ごま油 … 小さじ2
- もやし … 1袋
- 鶏がら（顆粒） 小さじ2
- 豆板醤 … 適宜

医療法人 芝蘭会
今村病院
整形外科 / リハビリテーション科 / 循環器内科 / 内科 / 外科
〒870-0022 大分県大分市大手町3-2-29
TEL 097-532-5181

通所・訪問 リハビリテーション
＜併設介護事業所＞
体験・見学を随時受け付けています
TEL 097-537-4470

診療科	診療時間	月	火	水	木	金	土
一般内科	午前（9：00～13：00）	○	○	○	○	○	○
	午後（14：00～18：00）	○	○	○	○	○	／
循環器内科	午前（9：00～13：00）	○	○	○	○	○	○
	午後（14：00～18：00）	○	○	○	○	○	／
総合診療科	午前（9：00～13：00）	／	／	／	／	○	／
	午後（14：00～18：00）	／	／	／	／	○	／
外科（胃カメラ検査）	午前（9：00～13：00）	／	／	／	／	／	○
	午後（14：00～18：00）	／	○	／	○	／	／

【受付時間】午前 8:30 ～午後 12:30 迄 / 午後 13:30 ～午後 17:30 迄
※休診：土曜午後・日祝日＜急患の方はご連絡下さい＞　※火曜日・木曜日の午後は手術日となっていますので、受診前にお問い合わせ下さい。

【 交通のご案内 】

■ 大分駅　徒歩 15 分
■ 県庁前バス停　徒歩 3 分
＜ 駐車場 ＞
第 1 駐車場 11 台 / 第 2 駐車場 5 台（普）5 台（軽）

【 MAP 】

発行：医療法人芝蘭会 IMAMURA 広報チーム 住川泰公 中間風花 毛利明博 中谷洋道 真弓由紀 樋口和弥 山本春菜

Take Free
ご自由にお持ち帰り下さい

Imagin

今人（いまびと）=「Imagine」（いまじん）：全ての方が心豊かに過ごせるように思いを込めて

イマジン
IMAMURA HOSPITAL
Vol.11 2022
4 April

病院ホームページは
こちらから

http://www.imamura-hospital.jp

今村病院 検索

- 2022 年度 新入職員 特集 -

新年度を迎え、新たに 13 名の職員が入職 致しました。
皆様のお力になれる様、『 おもいやりを 24 時間 』を胸に努めて参ります。
今後ともよろしくお願い申し上げます。

皆様の入院・退院後のサポートを全力で行います。私たちにおまかせ下さい！

2022年４月 新入職員集合写真

2022年４月 研修会

IMAMURA HOSPITAL

New Staff Member
2022年 新人職員紹介

Nurs

【名前】井上（いのうえ） 優佳（ゆうか）（看護師）

【マイブーム】
休みの日に出かける場所を探す事
【自分の性格は？】
マイペース…と良く言われます
【目標】
今までは学生でしたが、１人の看護師として責任を持ち、患者様に寄り添った看護ができる看護師になります。
『 Yes ！やるしかない！ 』

Nurs

【名前】西﨑（にしざき） 友菜（ゆうな）（看護師）

【マイブーム】
Netflix で韓国ドラマを観る事
【自分の性格は？】
平和主義
【目標】
院長・貴亮先生をはじめ、優しい先輩方頼もしい同期･他職種の方々と共に『思いやりを 24 時間』の精神で患者さんにとってよりよい看護の提供ができるように常に努力したいと思います。

Nurs

【名前】佐藤（さとう） 舞（まい）（看護師）

【マイブーム】
好きな YouTuber のブログを見る事
【自分の性格は？】
平和主義（争い事が嫌い）
【目標】
病院理念である思いやりを 24 時間を胸に、１人１人の患者様に寄り添い、この看護師さんで良かったと思ってもらえるような看護師を目標に頑張りたいと思います。

Nurs

【名前】佐藤（さとう） 留衣（るい）（看護師）

【マイブーム】
SnowMan の YouTube を見る事
【自分の性格は？】
何事も一生懸命に頑張ります
【目標】
幼い頃からの夢が看護師だったので患者様に信頼して頂けるような看護師になる事をこれからの目標にしたいです。頑張ります！！

Nurs

【名前】秦（しん） 七央（なお）（看護師）

【マイブーム】
おいしいご飯を食べに行く・音楽・遠出
【自分の性格は？】
サバサバしてはっきりしている
【目標】
患者さんの為に頑張りたい

Nurs

理想の人は
看護師の先輩方！

【名前】池邉（いけべ） 有南（ゆうな）（看護師）

【マイブーム】
昔流行したドラマを見る事・食べる事
【自分の性格は？】
人見知り
【目標】
患者さん１人１人の時間を大切にする

Nursing Assistant

【名前】白川（しらかわ） あずみ（看護助手）

【マイブーム】
温泉に行く事 ♨
【自分の性格は？】
すぐに調子に乗りやすい・明るい
【目標】
理想となる看護師になります！！

Therapist

幸せを感じる時は
感謝の言葉を頂いた時

【名前】内田（うちだ） 大介（だいすけ）（理学療法士）

【マイブーム】
洗車・サッカー観戦
【自分の性格は？】
明るい
【目標】
一日でも早く職場に慣れる

Therapist

【名前】廣石（ひろいし） 直樹（なおき）（作業療法士）

【マイブーム】
温泉・釣り・アニメ鑑賞
【自分の性格は？】
陽気でゆったり
【目標】
医療人としてスタートラインに立ったので、日々学び刺激を受けながら、関わる全ての方に信頼してもらえるよう頑張ります！

Therapist

コロナが収束したら
したいことは、旅行！

【名前】泥谷（ひじや） 将斗（まさと）（理学療法士）

【マイブーム】
古着・映画を見る事
【自分の性格は？】
優柔不断
【目標】
『 人のための自分になる 』

Therapist

【名前】秦（しん） あかね（理学療法士）

【マイブーム】
犬の散歩・食べ歩き・ドライブ
【自分の性格は？】
よく笑う
【目標】
一生懸命がんばります！！

Therapist

憧れの芸能人は
石原さとみさん

【名前】衞藤（えとう） 理名（りな）（理学療法士）

【マイブーム】
猫と遊ぶ事・おいしいものを食べる事
【自分の性格は？】
ポジティブ思考
【目標】
理学療法士として一人前になれる様精一杯頑張りたいと思います。

Reception

【名前】工藤（くどう） 真唯（まい）（受付）

【マイブーム】
スイーツを食べる事・音楽鑑賞
【自分の性格は？】
何事にもあきらめず努力する
【目標】
即戦力になれるよう努力して参ります。よろしくお願い致します。

皆様方へ

旧本館解体工事におきまして、患者さま、ご家族さま、近隣の皆さま方に多大なるご迷惑をお掛けいたしました事を心よりお詫び申し上げます。Ⅱ期棟建築においても、騒音、振動、粉塵、病院前の片側通行等ご迷惑をお掛けいたしますが、少しでもご不便がないように工夫をしながら安全第一で進めてまいります。何卒ご理解ご協力を賜りますようお願い申し上げます。