

Vol.38

IMS Miyoshi

イムス三芳総合病院広報誌

愛し愛されるIMS

「プラザイムス」は、患者さま、ご家族のみなさまに院内やIMSグループの医療活動、病気に関する情報をお伝えするコミュニケーションペーパーです。

お正月太り解消！

お家で出来る 簡単エクササイズ！

「お正月太り」という言葉があるように、年末年始はなにかとイベントごとが多く、

お正月を過ぎて大体のイベントが終わったころには体重が増えてしまっていた、という経験がある人も少なくないでしょう。

「お正月太り」は、そのままにしておくとも体に脂肪が定着してしまいます。そこで、お正月に太ってしまう原因を知り、脂肪が体に定着する前にしっかり解消してしまいましょう。



お正月太りの原因

- 1 イベントごとで食べたり飲んだりする機会が多いこと
- 2 休みで生活リズムがくずれやすいこと
- 3 寒い為外に出ず運動不足になりやすいこと

短期間でついた脂肪はまだ定着しておらず同じくらいの期間をかけて落とすことができます。ポイントは食生活と運動、睡眠や休養による正統派ダイエットを行う事です。

今回はお家で出来る簡単なエクササイズを紹介します！無理せず、規則正しい生活習慣を取り戻しましょう！





年末年始に食べ過ぎてしまった…
つuitakusan飲酒してしまつた…



でも、大丈夫！
あきらめないで！

簡単な運動でも、継続することでリセットできます！！
筋肉を増やして基礎代謝をあげていきましょう！

寝ながら出来る運動

①お尻上げ運動(大殿筋)



やり方:手を胸の位置で組んでお尻に力を入れながら浮かす
効果:前かがみを防ぐ

②片脚上げ運動(大腿四頭筋)



やり方:つま先を天井に向け、膝を伸ばしながら持ち上げる反対側の脚は膝立位
効果:膝がカクンと崩れるのを防ぐ

③上体起こし運動(腹筋群)



やり方:手を胸の前で組み、おなかに力を入れるおへそを見るようにしてゆっくりと上半身を起こす
効果:腰痛予防

座って出来る運動

①太もも上げ運動(腸腰筋)

やり方:背筋をしっかり伸ばす
つま先は天井に向け、膝を最後までしっかりと伸ばす
効果:膝がカクンと崩れるのを防ぐ



②膝伸ばし運動(大腿四頭筋)

やり方:背筋をしっかり伸ばす
つま先は天井に向け、膝を最後までしっかりと伸ばす
効果:膝がカクンと崩れるのを防ぐ

立って出来る運動

①かかと上げ運動(下腿三頭筋)



やり方:ふくらはぎを意識して踵をしっかりと上げる
身体は天井に向けてまっすぐ
効果:床を蹴とばす力がつき一歩がスムーズになる

②つま先上げ運動(前脛骨筋)



やり方:つま先をまっすぐ上に上げお尻がひけないように注意
効果:つまづき予防

新入職員感想紹介

2023年4月入職の新入職員の現在の感想をご紹介します。

私は入職してからレントゲンと透視下の撮影を行ってきました。わからないことも多い中でしたが、先輩方の力を借りながら多くのことを学ぶことが出来ました。ほぼ初対面の方を撮影していくので、第一印象でどのように思っていたかどうかが大きく変わってくるなど、検査を行っていくうえでコミュニケーションが大事なことを改めて感じました。これからもさらに患者さんに有益な画像を提供できるように精進していきます。

放射線科 1年目 Aさん



2023年4月に入職し半年ほど経ちました。先輩方の指導のもと、採血・検体検査・生理検査において出来ることが増えてきました。初めの頃よりは慣れてきましたが、あっという間に過ぎていく毎日です。まだまだ覚えることもたくさんありますが、早く戦力になれるよう頑張ります。

検査科 1年目 Bさん



埼玉県

ONE TEAM SAITAMA

SDGsパートナー

当院が11月30日から「埼玉県 SDGs パートナー」として、登録されました。

「埼玉県 SDGs パートナー」は、SDGs に自ら取り組むとともに、その実施内容を公表する県内企業・団体等を県が登録する制度です。

当院もIMSグループの基本方針「愛し愛される IMS (イムス)」に沿って、今後も埼玉県が進める「埼玉版 SDGs」を埼玉県や三芳町と共に推進し、取り組んでいきます。



イムス三芳総合病院
SDGs への取り組み



コパトン・
さいたまっち

NEWS

2023年11月13日～

320列CT装置稼働開始！

(CANON社製・AQUILION ONE)

従来のCTに比べ検査制度向上、被ばく低減が可能になったため、より安心して検査を受けていただけるようになりました。

当院では、2023年11月にキャノン製の64列CTから同メーカーの320列CTにグレードアップし、より短時間、低被ばくで高精細な画像を提供することが可能となりました。

身体にX線を複数の方向から照射し、透過したX線を検出器で受け取りコンピュータ処理で体の断層画像（輪切りの状態）を得る検査です。当院のCT装置はより高性能になり、1回転でたくさんの画像を撮ることができることから、短い息止め時間で検査を行うことができます。

過去のCTに比べて高いパフォーマンスを持つ320列エリアディテクターCTですので、検査を受ける方にとって負担が少なく、より安心して検査を受けていただくことができます。

手術支援ロボット「Da Vinci (ダビンチ) Xi」 前立腺がんと結腸手術の保険診療を開始しました。

「Da Vinci (ダビンチ)」は、複数のロボットアームを遠隔操作して内視鏡手術を行う医療用ロボットです。手術支援ロボット・ダヴィンチを利用して人間の手より広い稼働範囲で、繊細な動きと素早く正確な手術を実現します。

当院では、結腸手術と前立腺がん手術をそれぞれ10症例実施し、健康保険の適用となりました。前立腺がんは2023年4月1日より、大腸がんについても2023年5月1日より保険診療を開始しております。今後は鼠径ヘルニア（2023年6月現在は保険診療外）についても実施を予定しておりますので、ぜひ担当医までご相談ください。



公開講座情報

医師やコメディカルスタッフによる講座を無料で実施しております。



求人情報

詳細はこちらから
看護師・看護補助者他
積極採用中！



スタッフブログ

当院のスタッフでブログを更新しています。

24時間救急対応

お問い合わせ先 049-258-2323(代)

救急の場合は24時間体制で、できる限り対応しております。診察可能かどうか必ずお電話で確認してください。



イムス三芳総合病院

埼玉県入間郡三芳町藤久保 974-3