

じょいんと通信

第145号・湘南鎌倉人工関節センター・2018年4月



呼吸とリラクゼーション

新年度を迎えなにかとあたたかい季節ですね。そんなときにリラックスできる呼吸法はいかがでしょう。無意識に身体が力んでしまっている場合は効果的な呼吸が出来ないので緊張を緩める方法からご紹介します。

★膝を立てて仰向けになり、膝をたてるか、写真のようにいすに脚を乗せます★



息を吐ききったときに下腹部が膨らんでしまう場合はインナーマッスルが働くようにトイレを我慢する力を入れてみます。



あばらが動かない(凹まない)場合は、まず鼻から大きく息を吸い、一気に息を吐き全身脱力するようにしてみます。意識を吐くときに肩を下げるようにしても良いでしょう。



自然に胸(あばら)と下腹部が同時に上下するような深呼吸が出来るとリラックスすることができますし、姿勢の改善も期待できます。

▼発行元:

湘南鎌倉人工関節センター
〒247-0061

神奈川県鎌倉市台
5-4-17

電話: 0467-47-2377

FAX: 0467-47-2370

▼2018年3月手術件数

(単位: 件)

人工股関節置換術: 51

人工膝関節置換術: 0

人工股関節再置術: 2

その他: 1

▼休診日

なし

<http://skjrc.jp/>

退職のご挨拶 @ 名倉 誠朗より

”人との出会いは、時として爆発的なパワーを生み出す” これは私が尊敬するミュージシャンがライブで言った言葉です。2005年、私はこのセンターに初めて手術見学という形で平川センター長と出会いました。この出会いは、私のその後の人生を大きく変えることになり、大きなパワーをいただきました。振り返ってみると、良いところで、良いタイミングで、良い人に出会うことができたと感謝しています。4月から故郷福岡の北九州総合病院で、人工関節センターを担当することになりました。湘南鎌倉人工関節センターでご指導いただいた技術と経験を、北九州の患者さんに還元すべく精進して参ります。育てていただいたこのセンターの皆さんに、感謝申し上げます。ありがとうございました。

整形外科 医長 名倉 誠朗

次回の公開医学講座のお知らせ

日時: 平成30年5月10日(木)
14:30~

場所: 当院3F
ラーニングセンター
(施設見学あり)

講師: 整形外科 医長 落合 俊輔
電話またはホームページにて
要申込 定員: 30名
☎: 0467-47-2377

日時: 平成30年5月18日(金)
15:00~

場所: 未定
(後日ホームページにて更新!)

講師: 副院長 高柳 聡

電話にて 要申込定員: 20名前後
☎: 0467-47-2377

初診予約について

まずはじめに……
当院の診察は完全予約制となっております。皆様、事前の予約をいつもありがとうございます。

現在、初診察の予約受付は平日月曜～金曜(10時～16時)で承っておりますが、この度4月より月曜～土曜日(9時～16時)まで受付が可能となりました。

今後も改善点やリクエスト等ありましたら遠慮なくお申し出くださいませ。患者さんにとってよりよいシステムを構築できるようスタッフ一同邁進して参ります!