

健康生活お役立ち新聞

横浜版

2021年6月

No.59

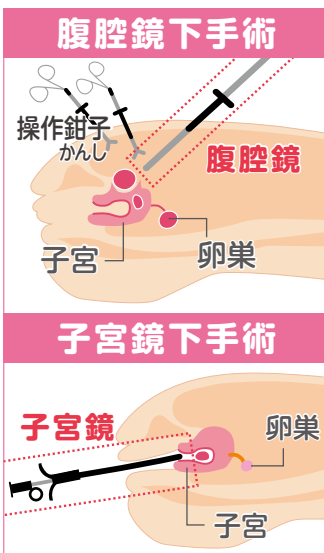
発行所 (有)エフ.アンド.ユアライフ 〒253-0084 茅ヶ崎市円蔵370-20 電話(0467)58-5678

内視鏡が最大限に活かせる婦人科手術

近年、内視鏡を使った手術の普及が、急速に進んでいます。内視鏡の手術では、従来の開腹手術に比べて、婦人科における利点は多く、婦人科疾患での腹腔鏡下手術や、子宮鏡下手術が活躍しています。

「腹腔鏡下手術」とは、腹部に3～5カ所の小さな穴（0.5～1.0cm程度）を開け、内視鏡を入れて行なう手術です。モニターにうつし出された画像を見ながら、医師が専

女性の嬉しい小さな手術痕



腹腔鏡と子宮鏡を使った手術イメージ

手術の創部が小さいため、術後の痛みが軽度ですむ傾向にあり、入院期間が短いので、早期に日常生活に復帰しやすい。また、術後の癒着が少なく、女性にとっても嬉しいメリットでしょう。

これは、婦人科疾患では特に有用とされ、癒着による不妊症のリスクを下げることができると、開腹手術に比べて手術痕が目立たないことも、女性にとっても嬉しいメリットでしょう。

さらに「子宮鏡」を使った手術もあり。子宮内に内視鏡を挿入し、先端のカメラ画像から病変を確認し、子宮鏡の先端の電気メスで切除・摘出を行なう方法です。これは、体を切開する必要がありません。

婦人科疾患において、腹腔鏡下手術が可能な疾患は多く、良性卵巣腫瘍、子宮筋腫、子宮内膜症、子宮腺筋症、不妊症、卵管閉塞症、卵管周囲癒着、子宮外妊娠などがあります。子宮鏡下手術では、病変が子宮の内側に存在していることが治療の条件となります。

手術もあります。膣を経由して子宮内に内視鏡を挿入し、先端のカメラ画像から病変を確認し、子宮鏡の先端の電気メスで切除・摘出を行なう方法です。これは、体を切開する必要がありません。

康心会汐見台病院 産婦人科 新進気鋭の婦人科・産科医師が診療開始

内視鏡下手術も積極的に実施

康心会汐見台病院の産婦人科では、今春、新しい常勤医師が2名着任し、診療体制をさらに充実化させています。手術治療に長けた丸田医師と、周産期と腫瘍治療の臨床経験をもつ草壁医師を紹介します。



康心会汐見台病院の産婦人科に、常勤医師として、丸田剛徳医師と草壁広大医師が着任しました。〈取材協力〉

腹腔鏡下手術を多数経験

丸田剛徳医師は、これまで東京慈恵会医科大学附属病院や同大学葛飾医療センター、



同大学附属柏病院での臨床キャリアをもちます。婦人科腫瘍を専門としており、良性腫瘍から悪性腫瘍に至るまで、集学的治療に携わってきた経験を活かし、汐見台病院でも、腹腔鏡下手術をはじめとする低侵襲な治療に、積極的に取り組んでいます。

丸田医師は、「当院の診療では、患者さまのQOL（生活の質）を考え、低侵襲手術を積極的に導入し、身体的・経済的な負担の軽減を心掛けております。また、悪性腫瘍に対する手術・化学療法などは、他科とも連携して進めていくことを大切にしておりま

す」と話しています。

周産期医療でも活躍 草壁広大医師も、東京慈恵会医科大学附属病院での診療

経験をもちます。特に同院の母子医療センターでは、周産期の総合治療の現場に立ち、さらに婦人科腫瘍を得意とする同大学附属柏病院を経て、産科と婦人科の垣根を越えた幅広い知見をもつ医師です。



〈取材協力〉

「このトレーニングは、ふれあい横

ふれあい健康友の会

ふれあいグループの各施設において、優先的に様々なサポート・サービスを受けることが出来ます。

WEB 会員募集中

入会 年会費 無料

ふれあい健康友の会 検索

リハビリは、後遺症がなくても今から必要

リハビリテーションは、病気・けがによる障害や、身体機能の低下が起きた場合に、残された能力を可能な限



り高めることを目的に、実施されます。医師の指示の下で、理学療法士・作業療法士・言語聴覚士が中心となり、身体的・精神的・社会的に「再びその人らしい生活」が送れるように考えられた内容が組み込まれます。

元気な人にも効果的 人間の体は、動かさない状態が続くと、手足の筋力が下がり、関節が硬化し、体力が低下して、すぐに身体機能が衰えていきます。もちろん、加齢によっても低下します。早い時期から適切なリハビリテーションを行なうことによって、仮に障害が残るような大病を発症したとしても、その程度を最小限に食い止める期待ができます。

「二重課題トレーニング」で転倒予防！

ふれあい横浜ホスピタルの福田周平PT・写真左「現代では、65歳以上の高齢者の4人に1人が、一年間のうちに1回は転倒している、または転倒を繰り返している」という調査結果があります。原因には、筋力低下・姿勢不良・バランス能力の低下などがあげられます。

「最近の研究では、日常生活の中で、電気を消そうとした時や電気コードをまたごうとした時などの【何かに意識を向けながら、複数のことを同時にこなす瞬間】に、高齢者は転倒しやすいということがわかっています。そこで転倒予防に注目されているのが、2つの課題を同時にこなす能力を鍛える『二重課題トレーニング』です。歩きながら簡単な計算を行ったり、足踏みをしなが

ら野菜や果物の名前を答えるトレーニングです。足の筋力を鍛えるだけでなく、頭の体操を同時に行ないます」

オンライン同時開催！医学講座 参加無料

日時 **7月28日(水) 14:00から**

会場 **ふれあい横浜ホスピタル 2階 会議室**

講師 **福田 周平** 理学療法士

転ばぬ先の杖 ～身体と頭のリハビリテーション～

転倒予防の運動と、脳のトレーニングについて、実演を交えて解説します。講師は、病院の現場で身体機能のリハビリを提供している国家資格をもつ療法士です。家庭でできる体操も紹介しますので、講座で学び、実践していきましょう！



会場・オンラインどちらも無料！事前ご予約を
オンライン視聴の方法はHPをご覧ください。
(インターネット)

会場入場(定員10名)をご希望される方は、必ず事前にご予約ください。

オンライン医学講座 参加無料

日時 **7月20日(火) 15:00~16:00**

会場 **インターネット配信により各ご自宅**

講師 **生駒 直寛** 医師

夏休みのこどもの健康対策！～慌てないための知識とホームケア～

夏に小児に流行しやすい感染症を紹介し、「ヘルパンギーナ」「手足口病」「RSウイルス」などの初期症状や、自宅でするケアの方法も解説！小児科の担当医が丁寧に説明しますので、お子さまやお孫さまのためにも、是非、ご視聴ください。

お問合せ
康心会汐見台病院
☎045-761-3581 (代表)
横浜市磯子区汐見台1-6-5

視聴方法は、下のQRコードから！

インターネットの動画で講座に無料で参加できます。受講方法は、当院のホームページをご覧ください。

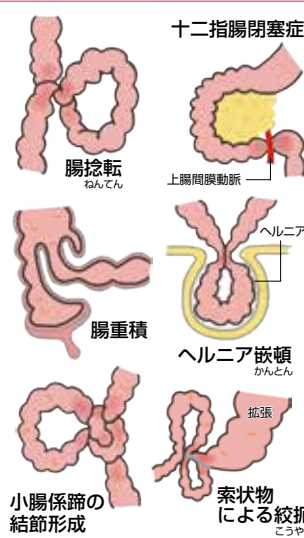
QRコード

腸の流れがせき止められる「腸閉塞」

康心会汐見台病院の外科で診断・治療

康心会汐見台病院の外科では、虫垂炎、胆石症、肛門疾患（痔疾、脱肛ほか）、ヘルニアなどの消化器疾患や、表在の外傷、良性の腫瘍を含めた一般外科疾患の診断・治療を行なっています。腹腔鏡手術を積極的に取り入れ、消化器では、胆石症、大腸がん、胃がん、イレウス（腸閉塞）などに実施しています。

イレウス（腸閉塞）とは、流れが、途中で阻害されてしまふ状態です。そのため、閉塞部位よりも上部（口側）に消化物がたまり、便やガスが



血行障害がある主なイレウス

腸内に充満し、腹痛や嘔吐といった症状を起こします。

血行障害の有無によって

イレウスは、大きく分けて2つに分類されます。器質的な病変によって、腸管が閉塞した【機械的イレウス】と、腸の蠕動運動がうまく機能しない【機能的イレウス】です。診断は、腹部の理学所見（または診察）、X線検査、血液検査などによって行なわれ

治療では、保存治療または手術治療が選択されます。腸の血流が悪くなっている場合は、一般的に保存治療が行なわれます。

食事や飲水を中止して、腸を安静にし、点滴で水分・電解質を補給します。必要に応じて、チューブを鼻腔から腸まで挿入して、腸の中の内容物を吸引することによって、腸管内の圧力を下げます。

長期化で腸管の壊死も

保存治療を実施しても症状が改善しなかったり、血行障害が生じている場合には、手術が必要になります。

血行障害が起きていると、時間が経過することによって、腸管が壊死して重篤化するリスクがあるので、速やかな手術治療が必要になります。

最近では、腹腔鏡による手術を導入しているところも

外科担当医の紹介

康心会汐見台病院



科長 田邊浩悌 医師



今春着任! 栗原正輝 医師



院長 赤池信 医師

- イレウス（腸閉塞）
- 虫垂炎
- 胆石症
- 大腸がん
- 胃がん
- 乳がん
- 乳腺腫瘍
- 急性乳腺炎
- 消化管出血
- 腹部外傷
- ヘルニア
- 肛門疾患

康心会汐見台病院
横浜市磯子区汐見台1-6-5
045-761-3581



手術視野を広げるために さらに「助手側」で学び続ける

○…今春、外科科長として着任しました。これまで大学病院の准教授として、胃・大腸などの消化器がん

手術や化学療法に携わってきたキャリアをもちます。さらにこの10年間は、若手外科医の指導に力を

この「人」に聞く



田邊 浩悌 医師

(たなべ ひろやす)

康心会汐見台病院
【外科】

日本外科学会 認定外科専門医

注いできました。「後進の指導を行なうことは、自分の技術や知識を磨くことにもなります。術者側にと

○…山形県に生まれ、漠然と「人に尽くす仕事をした

期。無医村問題は他人ごとではなく、「田舎で暮らしている

得ない状況でした。そう話すのも、自身が高校一年生の時に大病を患った経験が影響しています。「越

休みは、ずっと病床生活で

あります。

腹痛・嘔吐・膨満は受診を

あつても、適切な治療を行なえば、良好な予後が期待できます。腹痛や嘔吐、腹部膨満

ガツカリ。しかし肺の手術を受けて、『外科医っていな』

かなど。40年以上前に受けた大きな手術痕は、今でも残っているとい

○…手術がメインの外科の科長として、「手術では合併症を起こさないように

することが重要。やみくもに手術をするのではなく、異なる治療法があれば、安

手術や、綿密な準備、手技の研鑽など、一つひとつを

○…山形県に生まれ、漠然と「人に尽くす仕事をした」と思っていた少年。無医村問題は他人ごとではなく、「田舎で暮らしている」と、今そこにある危機として、実感せざるを得ない状況でした。そう話すのも、自身が高校一年生の時に大病を患った経験が影響しています。「越えて隣の新潟大学系列の病院に入院しました。入学後の健康診断で異常が見つかって、高校最初の夏休みは、ずっと病床生活で

○…手術がメインの外科の科長として、「手術では合併症を起こさないように

することが重要。やみくもに手術をするのではなく、異なる治療法があれば、安

手術や、綿密な準備、手技の研鑽など、一つひとつを

手術や、綿密な準備、手技の研鑽など、一つひとつを

介護付有料老人ホーム

シニアホテル横浜

横浜・関内という立地は、シニアを元気にさせる環境です。昼の晴れた日には富士山、夜にはみなとみらいの美しい夜景も見渡すことができ、例年は、夏を彩るお祭りや花火が楽しめるエリアです。



Lobby

Restaurant

有料老人ホームには、『介護付』『住宅型』『健康型』があり、いずれも厚生労働省の指針で協力医療機関を設けることが定められています。特に「介護付」では、協力医療機関への通院介助は、ホームが提供するサービスとされていますが、多くの老人ホームの本音としては、長時間の人手を必要とし、できれば回避したいというところのようです。入居者さまにとっても、病院での長い待ち時間は心身ともにつらく、感染症の面でもリスクがあります。しかし、当施設「介護付有料老人ホーム シニアホテル横浜」なら、階下に地域病院「ふれあい横浜ホスピタル」(医療法人 回生会)を併設しているため、そうした負担やリスクは一切ありません。通院が困難な入居者さまには、病院からの訪問診療があり、入院治療が必要な場合でも、速やかな対応が可能です。

入居一時金 1,000万円～5,250万円

管理費 13万2,000円～29万7,000円

入居対象 65歳以上

類型:介護付有料老人ホーム/土地・建物の権利形態:通常借家契約(20年以上の長期賃貸借契約締結済)自動更新条項あり、契約期間2026年5月30日迄/敷地面積:2385.70㎡/延床面積:有料老人ホーム該当部分5991.30㎡、鉄骨・鉄筋コンクリート造の10階～18階部分および一部1階部分/住居の権利形態:利用権方式(返還金制度あり)/開設日:2006年7月1日/募集:5室(総居室数107室)/入居一時金:1000万円～5250万円/管理費:13万2000円～29万7000円(税込)、※介護認定を受けていない場合は、別途「健康管理費」(月2万2000円)の負担あり/食費:3万6150円(1日3食30日の場合)、厨房運営費(月)3万2760円/入居資格:65歳以上の自立または要支援・要介護の認定者/事業主:有限会社湘南ふれあいの園/建物所在地:神奈川県横浜市中区万代町2-3-3/広告有効期限:2021年8月31日

見学・資料請求のお申込み

045-681-2951
受付 9:00～18:00

アクセス

■電車
JR「関内駅」南口または地下鉄「伊勢佐木長者町駅」2番出口から徒歩3分
■車
首都高速1号横浜線「横浜公園IC」または同3号狩場線「阪東橋IC」から3分



只今、
個別見学を
受付中!



ふれあい横浜ホスピタル 通所リハビリテーション

一日の主なスケジュール

8:50	自宅にお迎え
9:50	
10:00	●健康チェック(体温・血圧など)
10:40	●体操・リハビリテーション
11:50	●口腔体操
12:00	●昼食
13:00	●口腔ケア・体操
13:50	●体操
14:10	●歌(歌集)
14:40	●カラオケ
15:00	●レクリエーション
15:40	●おやつ
16:10	自宅にお送り

理学療法士・
作業療法士による
個別リハビリ訓練



お問合せ ☎045-681-5101(中区万代町2-3-3)

(担当スタッフ)「ふれあい横浜ホスピタルの『通所リハビリテーション』では、要介護1～5、もしくは要支援1～2の認定を受けた方に、心身の維持・向上を目的とするリハビリを行っています。週1～4日の頻度で通われる利用者さまに対し、多彩なプ

ログラムを考案し、効果的な内容を提供しております。利用者さまは、ご自身のご来院が困難な方がほとんどですので、当院では、ご自宅との間の送迎サービスを行っております。送迎範囲は中区が中心ですが、個別の対応も可能ですので、ご遠慮な

くご相談ください。ご希望により、入浴サービスも実施しております。

合唱会や転倒予防体操もご利用時間は、10時から16時です。身体機能の訓練(個別リハビリテーション)だけでなく、みんなで一緒に行う体操や、レクリエーションなどの楽しい内容も織り込んでいます。誕生日会や季節行事、合唱会など、年間を通して『通うのが楽しい』『生き生きと元気になる』と感じていただけるような快適な時間を提供するために、スタッフ一同で、日々、頑張っております。

特に最近では、理学療法士(リハビリの国家資格保有者)が転倒予防に重点をおいたプログラムを、利用者さまお一人おひとりに合わせて組んで

「昨日、新型コロナウイルスが猛威を振るい、変異株の流行も懸念されておりますが、感染対策を万全に行ない、現在(2021年5月)の

ところ、利用者さまおよび担当スタッフから、感染者は確認されておりません。楽しく安心のお時間をお過ごしいただくために、院内では、消毒などを徹底しております。

見学を受け付けておりますので、ご興味のある方は、お気軽にご連絡ください。

ふれあい横浜ホスピタル ☎045-681-5101(代)

ふれあい横浜ホスピタル 多彩なイベントにこまめな消毒で安心感を 通所リハビリテーション

地域病院・ふれあい横浜ホスピタルには、日帰りリハビリが受けられる「通所リハビリテーション」があります。同院のリハビリプログラムについて、担当スタッフのお話を紹介します。〈取材協力〉



「通所リハビリテーション」とは、「デイケア」と呼ばれているものと同じサービスです。普段は自宅で生活しなが

ら、日中は専門の施設に通い、リハビリテーションを中心に、レクリエーションや食事、入浴などを受けます。病院や介護老人保健施設などで提供されている介護サービスのひとつとされます。

ここでは、運動機能の維持・向上を目指していきませんが、多くの施設では、通ってくる利用者に、時間内により楽しんで過ごしてもらおうと、さまざまな工夫をこらしているようです。

時間内には、国家資格をもつキャリアある理学療法士が、利用者の状態にそって、オリジナルのリハビリテ

ションを提供したり、介護職員が集団体操やレクリエーションの参加をサポートしてくれ

ます。昼食では、見た目も楽しめる栄養が整えられたメニューを出す施設もあり、外食気分

で食事を味わえる楽しみもあります。

各施設では、「楽しさや、安心感」を充実させて、高齢者の利用を促しています。通いで施設を利用する際には、自

分に合った内容かどうかを確認するようにしましょう。



飛沫防止対策(左)や消毒(右)を徹底

～17病院+51保健福祉施設がサポート～

湘南医療大学 Shonan University of Medical Sciences

OPEN CAMPUS

二学部[保健医療学部、薬学部] 同時開催

6月26日(土) 10:00～15:00 8月28日(土) 10:00～15:00

8月6日(金) 10:00～15:00 11月20日(土) 14:00～16:00

8月7日(土) 10:00～15:00

新設 薬学部 教授の紹介 (一部)

薬学部 東山 公男 教授

担当科目
「有機化学」「有機化学実習」ほか
研究分野
医薬品化学、有機合成化学

薬品製造化学研究室
副作用のない新しい鎮痛薬の開発

薬学部 塩田 清二 教授

担当科目
「解剖学」「生理学」ほか
研究分野
解剖学、組織細胞学

機能形態・病理学研究室
ドライ症候群の予防・治療法の開発

「ドライ症候群」(乾燥症)ではPACAPが重要であることを私たちは発見しました。この物質は、ドライアイや口腔内乾燥症、皮膚乾燥症などの予防や治療に役立つ可能性があり、これを克服するための創薬を考えています。国内だけでも数千万人の患者さまがいる病気の治療や予防の研究に興味はありますか？

薬学部 栗原 正明 教授

担当科目
「創薬化学」「化学系実習」ほか
研究分野
有機化学、有機合成化学、創薬化学、計算機化学

薬化学研究室
薬の分子設計による新薬の研究

「がん」の痛み(癌性疼痛)は、耐えがたいほどの強いものとして知られ、モルヒネなどの鎮痛薬が使われますが、時として副作用が問題となります。そこで当研究室では、モルヒネのように強力な鎮痛作用を有しながら、副作用のない新しい鎮痛薬の開発を目指しています。一緒に、新薬の開発を行ないましょう！

コンピューターを用いて、薬の分子設計(ドラッグデザイン)を行ない、合成することで、新しい薬を作る研究を行っています。抗腫瘍薬、骨粗鬆症治療薬などの研究について、薬を「デザインする」分野を皆さんと共に広げていきたいです。

オープンキャンパス Coming Soon!

日時 6月26日(土)
10:00～15:00
会場 東戸塚キャンパス

湘南医療大学

東戸塚キャンパス

〒244-0806 神奈川県横浜市戸塚区上品濃16-48

入試事務室 ☎045-821-0115

保健医療学部

看護学科 リハビリテーション学科

薬学部

医療薬学科 (2021年4月開設)



横浜山手キャンパス

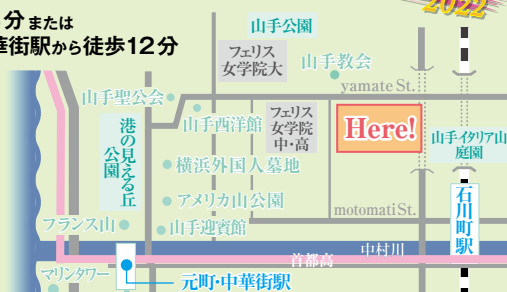
New Campus! 2022

JR 石川町駅から徒歩8分または
みなとみらい線 元町・中華街駅から徒歩12分

2022年4月
開設予定

看護学科(一部)
で使用する

所在地: 神奈川県横浜市
中区山手町27



健康生活お役立ち新聞

発行所 (有)エフ.アンド.ユアライフ 〒253-0084 茅ヶ崎市円蔵370-20 電話(0467)58-5678

横浜版

2021年6月

No.59

今の時期に健康診断が多い訳

春が過ぎて、ある程度落ち着いた生活になってきた今の時期に、多くの企業が健康診断を実施します。この時期の健康診断は理にかなっており、さらに、毎年同じ時期に受診することも、大事なことです。

新年度からの新しい環境に慣れ、緊張がほぐれてきているのが今の時期。体調管理を進めるチャンスです。この時期に健康状態を確認することは、蓄積した疲れを認識したり、体の異常をとらえること

ができる機会となるので、健康診断に適した季節です。恐ろしいことに、生活習慣病の多くは、発症初期や予備群の段階では、ほとんど自覚症状がありません。そのため、毎年、ある程度決まった時期

に健康診断を受けることで、検査の数値が比較しやすくなり、体の変化を読み取る事が可能になります。基準値を外れる数値が出た場合は、健康状態に異常が出ている警告サインになります。検査結果を参考にし、日々の生活を振り返り、生活習慣の改善に取り組むきっかけとしても、この時期の健康診断の受診は良いタイミングといえます。

健康管理も仕事のうち！
有意義な健康診断にしましょう。

健康診断の結果が出たら、まずは、過去の受診結果と比較し、数値の変化をチェックしましょう。特に、高血圧・脂質異常・高血糖などの動脈硬化のリスクがあるものには、要注意です。そして、異常の有無だけではなく、受けた検査によって、どの部分の状態がわかるのかをしっかりと理解することが大切です。検査数値が変化した場合、日頃の生活を振り返ることや、異常値に近いものがあれば、どのようなリスクが迫っているかなどを調べることも必要です。健康診断の結果用紙に、過去のデータと比較できるように、以前の受診内容や数値が経過として連続表示されているものもあります。そのような医療機関や、同じところで定期的に受診すると、より健康意識が高まるでしょう。

痛みの専門診療科「ペインクリニック」

「痛み」という感覚は、人間が健康に生活していく上で、とても重要な信号です。しかし、その信号によって痛みの原因を究明した後は、次第に痛みは、有害なストレスになっていきます。

ストレスの悪循環



人間はこの「痛み」によるストレスが長く続くと、自律神経のバランスを崩し、交感神経の緊張が強くなって、多くの部位で血液の循環障害を起こします。その結果、新たな発痛物質が出現し、元々あった痛みがさらに強くなったり、他の部位に新しい痛みが出たりして、次々とストレスが重なっていきます。

このように、痛みのストレスの蓄積は、悪循環を引き起こし、時には生活に支障をきたすようになります。痛みが長く続くと、日常がづらいものになっていきます。

悩んでいるその「痛み」は、当院で解決を

ペインクリニック担当 川崎潤 医師

ふれあい鶴見HPでは、痛みを専門的に診療する「ペインクリニック」を毎週金曜日の午後に開設しています。担当の川崎潤医師に話を伺いました。〈取材協力・同院〉

を消した状態が長時間維持する必要はなく、持続する痛みを中断して「痛みの小休止」となれば、目的を達していることになります。

では、どのような痛みでも、少しでも苦痛を軽減して、普段の生活を取り戻したい時に、ペインクリニックを受診すればいいのです。

「はい。痛みを抱え続けている、痛みを専門的に診る診療科「ペインクリニック」では、帯状疱疹の後の痛みが長期間おさまらない」「整形外科を受診したが、腰痛・肩痛などが改善されない」といった方が受診されます。

体の「痛み」をうったえな



ふれあい鶴見ホスピタル
ペインクリニック
川崎 潤 医師

この治療は、体が痛いという認識を忘れるために、痛み

抱える「痛み」は全て対象
「ペインクリニック」は、「内科」などと同じように、診療科目の名前です。「痛み」を専門的に診断し、「交感神経ブロック」などの注射療法が中心となっており、痛みの悪循環をなくして平穏な日常を送ることを目標とした治療が行なわれます。

オンライン同時開催！医学講座 参加無料

日時 7月27日(火) 13:00~14:00

会場 ふれあい鶴見ホスピタル 1階 会議室

講師 ふれあい鶴見ホスピタル
呼吸器内科
大貫 恭正 医師



そのいびきが危ない!睡眠時無呼吸症候群

家族の大きないびきが聞こえることはありませんか?無呼吸になっていたら、大変です。今回は、呼吸器を専門とする医師が、「睡眠時無呼吸症候群」を解説します。臨床工学技士が「呼吸が苦しい時に役立つ機器」も紹介しますので、是非ご参加を!



アクセス
新子安駅から無料シャトルバスで約5分
鶴見区東寺尾4-4-22
お問合せ
ふれあい鶴見ホスピタル
045-586-1717(代表)

会場・オンラインどちらも無料!事前ご予約を

オンライン視聴の方法はHPをご覧ください。
(インターネット)



会場入場(定員20名)をご希望される方は、お電話でご予約ください。

Web医学講座 無料公開

公開 7月27日(火)から

会場 ふれあい東戸塚ホスピタルのHP上で視聴

講師 ふれあい東戸塚ホスピタル
リハビリテーション科
伊藤 雅泰 理学療法士



みんなですっきり肩こり改善体操

多くの方が抱えている「肩こり」。このお悩みを解消するために、効果的な体操を紹介!当院でリハビリテーションを担当している専門スタッフが、自宅で簡単にできる「肩こり体操」をわかりやすく解説いたします。是非、ご視聴ください。

お問合せ
ふれあい東戸塚ホスピタル
045-827-2637(代表)
横浜市戸塚区上品濃16-8



公開日以降に動画をご覧ください
Web医学講座とは、
当院のホームページに
アップされた動画を
無料でご覧いただく講座です。

是非、お気軽に
ご視聴ください。



QRコード
から
ホームページ
へ!