

自宅でできる運動 ~自粛生活~

無理せず気楽に
やってみましょう。

運動を行う曜日、時間帯、運動の種類と回数を記入しましょう

1 曜日を決めましょう

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|

時間帯を決めましょう

| | | | | |
|----|----|----|----|----|
| 早期 | 午前 | お昼 | 午後 | 夕方 |
|----|----|----|----|----|

2 運動を選びましょう (□に✓をしていきましょう)

※回数目安は10~20回程度、「少し疲れたな」と感じる程度



膝を伸ばす運動



片足ずつゆっくり伸ばし、伸ばしたところで5秒止めゆっくり下ろします。
()回



立ち座り運動



椅子に座った状態からゆっくり立ち座りをします。
()回

お尻を上げる運動



仰向けで両膝を立て、お尻をゆっくり持ち上げ下ろします。
()回



足を後ろに上げる運動



片足を伸ばしたまま、ゆっくりと後ろに上げ、上げきったところからゆっくり戻します。
()回

ふともも上げ運動



片足ずつ膝をゆっくり上げて、最も高いところまで上げてゆっくり下ろします。
()回



ふともも上げ運動(立位)



片足ずつゆっくり上げ、上げたところで5秒止めゆっくり下ろします。
()回

落合病院 TOPICS

願いが叶いますように



8月19日(水)院内にかざられていた七夕の短冊と笹を垂水神社に奉納しました。毎年、玄関ホールや院内託児所に本物の笹を切り出して、患者様やご家族、子どもたちや職員の願い事が託された短冊が結ばれています。土井宮司に願い事の成就を祈念していただきました。

インフルエンザ

予防接種について

今年度は、新型コロナウイルス対策のため、日曜日の集団接種は実施いたしません。定期受診されている方は、定期受診時に、ワクチン接種のみ希望の方は、平日の夕方(小児は土曜日午後もあり)に承ります。予約制とさせていただきますので、詳細はお問い合わせください。

地域包括ケア病床増床

のお知らせ

落合病院では10月1日(木)より、
地域包括ケア病床を23床から45床に増床しました。

地域包括ケア病床とは...

急性期治療が終了し、症状が安定した患者様に対して、在宅や介護施設への復帰に向けた医療や支援を行う病床です。退院後の療養生活がスムーズに行えるよう多職種(医師・看護師・薬剤師・リハビリテーション科セラピスト・社会福祉士等)が協力して退院支援を行います。

対象者は...

- 急性期病院または一般病床で症状の安定している方または経過観察が必要な方
- 在宅復帰に不安のある方
- 自宅での療養準備が必要な方
- リハビリテーションの継続が必要な方
- レスパイト入院
- 在宅・施設等で急性期治療が必要になった方 等

入院期間は...

国の決まりにより最長60日以内の退院が原則となりますが、入院期間は医師の指示により必要最低限となります。状態に応じた退院調整をさせていただきます。

お願い

落合病院では、一般病床と地域包括ケア病床、医療療養型病床の病床機能の違いがあります。これに伴い、入院後は病状によりお部屋の移動や病棟の移動をさせていただきますので、ご理解、ご協力をお願いいたします。ご不明な点がございましたら、職員までお尋ねください。

地域包括ケア病床利用のイメージ

急性期病院から
病状が安定した方



地域包括ケア病床
(60日以内)



在宅退院
施設入所

一般病床から
退院までもう少し準備が必要な方



自宅・介護施設等
緊急入院
レスパイト入院



- 一日あたりの費用は定額です。
- 一般病床の場合と自己負担の上限は変わりません。

