

### 骨盤ケア④

おあめ

## 骨盤ベルトの効果的な巻き方

さくらんぼ助産院 江口利江

骨盤のなかには腸や子宮など重要な臓器が入っており、骨盤が緩むと、重力によって下がってきます。そのため、骨盤ベルトを巻くときは、立つままではなく、仰向けになり、クッションや座布団を使って、腰を高くあげた(図1…骨盤高位)姿勢で内臓を戻し、巻きます。

また、自分の歪みや癖を考慮して、なるべく左右均等にして巻くために少

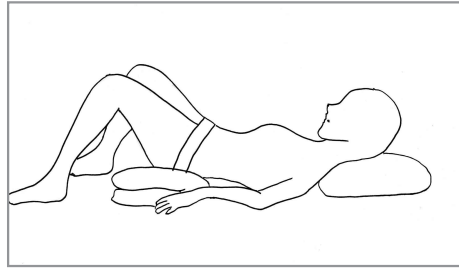


図1：骨盤高位の体勢 絵：江口利江

し体操をするのがオススメです。骨盤ベルトを巻く場所

は、図2のように、お尻に少しかかるぐらいの、大転子と恥骨が少しかかるぐらいの場所です。自分で気持ちが良い程度

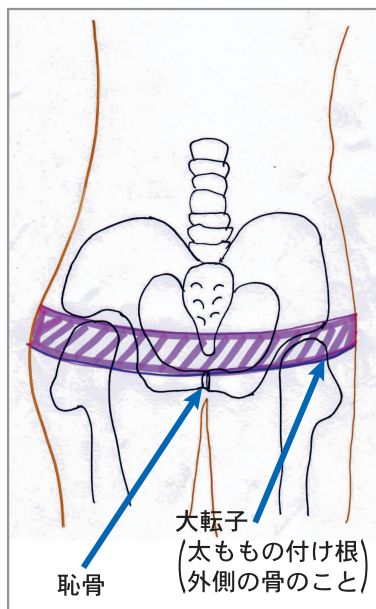


図2：紫色のところが骨盤ベルトで締める位置

締め具合で巻きましょう。骨盤ケア用品は、現在多くの種類がありますが、とりあえずどんな素材でも巻ければ大丈夫です。締める向きによっても感じ方が違うので、色々試して自分にあった方法を見つけてもいいですね。継続して行うのが良いですが、数時間巻くだけでも効果がありますので、ぜひお試しください。

### 新しい内科医師のご紹介

田中裕之 医師

今春、水島協同病院に着任しました田中裕之と申します。

私は岡山出身で、大学卒業後は倉敷中央病院で初期研修、その後総合診療科に所属し、倉敷・笠岡エリアで一般内科診療を続けてきました。普段、専門外来では相談し

かねてのことなどございましたら、私の外来でぜひご相談ください。もちろん必要に応じて専門診療科への橋渡しも致します。よろしくお願いたします。



### 総合診療医をめざす専攻医のご紹介

酒井遥介 専攻医



総合診療プログラム専攻医一年目として参りました酒井遥介と申します。出身は兵庫、初期研修は徳島で行い、このたび心機一転岡山へ参りました。

新たな環境に慣れるには、まだ時間がかかりそうです。患者様の安心

と生活を第一に考え、幅広く適確なプライマリ・ケアが提供できる総合診療医を目指し、日々精進したいと思います。チーム医療の一員として、職種の垣根なく御指導いただけますと幸いです。どうぞよろしくお願いたします。

水島協同病院は今後も部屋代はいただきます

## 2021年も新しい職員が入職いたしました

2021年度もたくさんの新入職員を迎えました。初期研修医2人、薬剤師2人、看護師17人、理学療法士1人、作業療法士2人、臨床検査技師1人、臨床工学技士1人、管理栄養士1人、調理師1人、病院施設管理技術員1人、事務2人の総勢31人の、フレッシュな顔ぶれが水島協同病院に集まり、事業所研修が2日間にわたって、おこなわれました。現在は、各職場での研修がはじまっています。



4/2、5に事業所研修がありました



ユニフォームが

新しくなりました

左から 放射線・MR科(2人)、臨床検査科、病理検査科のスタッフ

4月から、診療技術部のユニフォームが変わりました。

紺を基調に、スタイリッシュなラインが入った放射線と臨床検査科。清潔なイメージの白を基調とした病理検査科。

各科とも心機一転がんばります。

