



ようそろ

特集2

富山マラソン2016への道

スペシャリストが教える
完走への5つのキーワード

ご近所めぐり

新保地区 前編

“地元を愛する人”を訪ねて

特集1

鍛えよ筋肉！
楽しめ人生！

サルコペニアを予防するために

2016
Autumn
Vol. 198

西能みなみ病院と収穫を待つ稲 撮影：橘川絢花

五省会「未来予想図」

平成13年10月西能病院に入職して、満15年がたった。みどり苑がオープンして半年が過ぎた頃である。その頃の当院の手術件数は6000件（内全身麻酔は300件）ほどであった。手術は午後から始まり、麻酔器は1台しかなかった。空いた時間を使い、今では当たり前となった広報媒体である病院ホームページを自作し、五省会の年報を発刊するなど、それなりに有意義な時間を過ごしていたように思う。しかし、そのとき15年後の未来を、また今の忙しく働く私を予想できていただろうか？

そして今、五省会は4施設となり職員数435人、西能病院は外来と入院部門を分離して高田の地に新築移転、早いもので5年目になった。西能クリニックでは月の延べ患者数が1万人を超え、西能病院では年間の手術件数が15000件（内全身麻酔1200件）となっている。右肩上がりの五省会の「未来予想図」は…。

さて、安倍晋三首相は来年4月に予定されていた消費税率10%への引き上げを平成31年10月へ2年半再延期した。増税先送りの判断を支持する声も少なくない。しかし、本来社会保障費に当てるはずの2%の消費税増税の再延期は、社会保障費の自然増を考えれば医療、介護、福祉においてはマイナスイメージと同様である。いざいざ様々な施策が圧縮されることは目に見えている。

嘆いていても仕方あるまい。5年、10年先の未来が予想できるはずもないし、予想できたら努力を忘れてしまう。知恵を絞って、今をまっすぐに生きて行くしかないであろう、「ようそろ」と声高らかに。

西能病院 病院長

増田明

この研究が、
第24回 日本腰痛学会
優秀ポスター賞を受賞しました！

2016.
9.2~3
@甲府

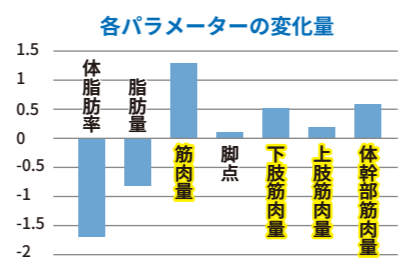
研究の一部をご紹介します

内容 腰椎疾患に対し、リハビリ治療(主にレジスタンストレーニング: RT)をおこなった症例の筋肉量、脂肪量を体組成計で測定し、その変化を検討しました。

対象 腰部脊柱管狭窄症※、腰椎椎間板ヘルニア、慢性腰痛などの治療を受けている患者さん(平均年齢73歳) ※脊柱管が狭まり、神経や神経に伴走する血管が圧迫されて痛みが生じる腰痛

結果 下図から分かるように、3ヶ月間のリハビリ治療の症例で、すべての筋量の上昇が認められました。高齢者の**身体機能の維持向上に、レジスタンストレーニングは有用である**と示されました。

発表者
西能病院
西能 健医師(写真右)
信清 正典医師(写真左)
青木 雅人医師(写真中央)



(西能病院データ 2015)

西能医師による
筋肉量の研究

「BIA法を用いた腰椎疾患に対する
手術治療とリハビリ治療の
体脂肪・筋量への影響の検討」

今後、さらに
長期・治療介入データを求め、
五省会として継続的な研究を
すすめていきます。

第34回 全国デイ・ケア研究会

2016.
7.22~23
@千葉

ポスター発表

発表者
みどり苑
増田 崇人 作業療法士

みどり苑の「ロコモトレーニング」とは?
利用者さんが運動器機能向上のために取り組んでいるプログラムの一つです。セラバンド(ゴム製のバンド)やマシンを利用した筋力トレーニング、みどり苑の理学療法士や介護福祉士が考案したオリジナルロコモ体操など、普段使っていない筋肉をまんべんなく動かす項目を取り揃えています。医師や医療・介護スタッフのもと、体調、体力などに合わせて楽しく取り組むことができます。

研究内容 利用者さんの日常生活動作維持・向上を目的にみどり苑にて行っているオリジナルの「ロコモトレーニング」の効果を身体組成計で計測し、身体組成や痛み、日常生活活動、社会参加の状態などを含め総合的に検討しました。

研究対象 通所リハビリテーション利用者 24名

結果 24名中 13名の全身筋量の増加が認められただけでなく、「痛みが軽減した」「健康感が高まった」「日常活動の妨げが減少した」などの声が聞かれました。

高齢者に対してロコモトレーニングは、生活の質の向上につながるトレーニングであることが示されました。



みどり苑でも
検証しました!

「みどり苑
通所リハビリテーション
利用者に対する
運動器機能向上
プログラムの効果検証」

五省会が取り組む!
地域の皆さんの
健康を守る
プロジェクト。

整形外科センター
西能クリニックにて
身体づくりをサポート!

リハビリ通院中の患者さんで日常生活の体力低下が心配な方を対象に、医師による運動処方箋に基づいて、理学療法士や健康運動指導士が個別に運動プログラムを作成。体組成計で筋量をチェックするなど、きめ細やかにサポートしています。

本分野のより良い
サービスを提供できるよう
調整中です。

ご希望があれば
リハビリ部長・
西能医師の外来へ
ご相談ください!



上: 窓の外を眺めながら、スポーツジムに来たような気分楽しくトレーニング。
下: 健康運動指導士と体のデータをチェック中。

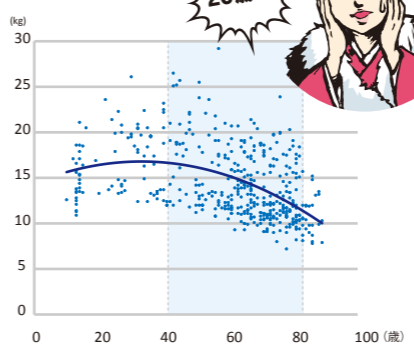


図1 下肢の筋肉量 (西能病院データ 2015)

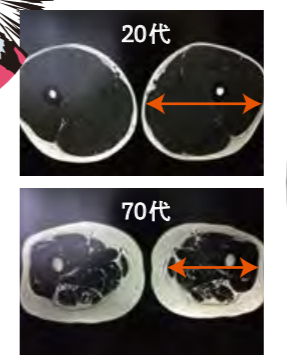
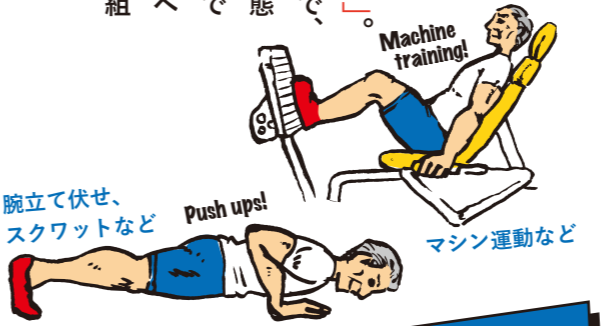


写真1 大腿部の筋肉量比較 (西能病院データ)

筋肉の曲がり角は20歳!?
全身の筋肉のなかで、加齢による減少がより顕著にあらわれるのは**下半身の筋肉**です。西能病院で調べたデータ(図1)からも、男女ともに20歳から徐々に減りはじめ、40歳以降急激に減っていくのがわかります。
歩く、走る、しゃがむ、立ち上がるなど日常生活を送るうえで、下半身の筋肉はとても重要です。筋肉量が減少すると、骨や関節にかかる負担が大きくなり、転倒や骨折につながります。また、高齢の方の場合、そのことがきっかけとなり、寝たきりや介護が必要なる状態になる可能性があります。

Q 下半身の筋肉を鍛えたい!でもどうすれば!?

筋肉量を増やすのに適した運動は「**レジスタンストレーニング(無酸素運動)**」。一般的にいう筋力トレーニングで、酸素をほとんど必要としない状態で、筋肉に負荷をかけ、短時間でを行います。五省会では、サルコペニアの予防のために様々な取り組みを行っています。



ちなみに...
「**有酸素運動**」って?
軽い負荷をかけながら、継続して行う運動のこと。大量の酸素をしながら体脂肪を燃焼させエネルギーを生み出します。
Aerobic exercise!
ジョギングや水泳は有酸素運動です!

A 運動するのみです!
薬や注射では筋肉量は増加しません。

筋肉不足が
命にかかわる?

加齢による筋肉の衰えのことを医療用語で「**サルコペニア**」といいます。筋肉の量や質が衰えていくことは以前から知られていますが、最近の医療の研究ではそれをさまざまな疾患の要因として「病的」と認識するようになってきました。筋肉不足が糖尿病や認知症、脳卒中や心筋梗塞といった様々な病を発症するリスクになるとも言われています。放っておくと、いつのまにか生命にかかわる問題に...なんてことも決して大げさな話ではありません。その対策を一緒に考えましょう。

教えてくれたのは...
西能病院
整形外科センター 西能クリニック
リハビリテーション部長・地域連携室長
西能 健 医師
専門分野: 脊椎脊髄疾患、
外傷、整形一般



鍛えよ
筋肉!
楽しみめ人生!

特集1

サルコペニアを
予防するために

前日 前日には軽く30分ジョグ+100mダッシュを1~2本。
ピリッと練習。心拍をあげて、動きやすい体を作る。

2週間前 2週間前以降は30~60分のランニングを週4日程行う。最低でも週2日は休む。
疲れを溜めない! 疲れをとる練習を。

3週間前 15~20kmを1回(気持ちよいペースで)走るのがおすすめ。
自分の力(調子)を知る期間

初級ランナー 一番大事なのは、スタートラインに立った時、当日の天候、気温、自分の体調を見極めることができるかどうかです。当日までの1ヶ月は、自分の体と対話し、体調によってはペースの下方修正を行うなど、当日の走り方をじっくりと考える時間にしてください。

上級ランナー 自分の仕上がりを知る期間
30kmを1回レースペースで走る。

前日にはジョグ30分+軽い負荷で1000mを1本。
2週間前以降は、60分のランニングを週4日程行う。最低でも週2日は休む。無理は禁物!!

マラソンの達人が教える 当日までの練習

焦らない。ハードな練習で疲れを溜めないで!

3.

直前特集!

富山マラソン TOYAMA MARATHON 2016

財団五省会は富山マラソンのオフィシャルパートナーです

富山マラソン2016への道

スペシャリストが教える 完走への5つのキーワード

いよいよ近づいてきた富山マラソン 2016。昨年の大会以降、五省会では一般ランナーを対象とした地域交流セミナー「西能スポーツ塾」をたびたび開催してきました。今回は大会直前特集として、ケガなく完走を目指すため、残りの1ヶ月をどのように過ごすべきかを五省会のスポーツドクターやスタッフ、マラソンのスペシャリストがお教えします。



「初級ランナーの方には、特に不安な1ヶ月だと思います。ストレスのない生活を心がけ、ゆったりとした気分で過ごしてくださいね。楽しく走りましょう!!」

ウルトラ100kmマラソン 元日本代表選手 田中 寿美子さん

五省会の理学療法士が教える ストレッチ

太ももの裏 骨盤を起こして。手を一方の足に向かって伸ばす。

太ももの表 腰をそらさない。伸ばしたい脚と同じ側の手で足首を持つ。

ふくらはぎ (2種類) 不安定であれば何かにつかまって。伸ばしている足のかかとが浮かないように。

「定番ストレッチ」を今一度見直そう!!

大会当日、理学療法士が救護所で多く対応する(ランナーの皆さんが傷めやすい)部位 トップ3を守るストレッチをご紹介します。

五省会の管理栄養士が教える 当日の食事

4. 朝 当日の朝は、エネルギーの素となる糖質を中心とした食事を!

糖質を中心とした食事
ご飯やパン、うどん、もち、カステラなどやバナナやオレンジなどの果物もおすすめ!

脂質、タンパク質は少なめ
ミネラルも忘れず摂取
消化の悪いものは避けよう

1時間前 小さなおにぎり、カステラ、果物など
糖質の補給
気温・気候に合わせた水分補給も忘れずに

30分前 エネルギーゼリー、スポーツ飲料
水分補給を中心に!

レース中 エネルギーゼリー、スポーツ飲料
長時間走る場合はお腹がすかないよう少しずつ食事

宇佐美さんは、3大会連続で五輪に出場し、東海大学陸上部/駅伝部を33年間率いた名指導者です!



五輪マラソン元日本代表(メキシコ・ミュンヘン・モントリオール) 宇佐美 彰朗さん

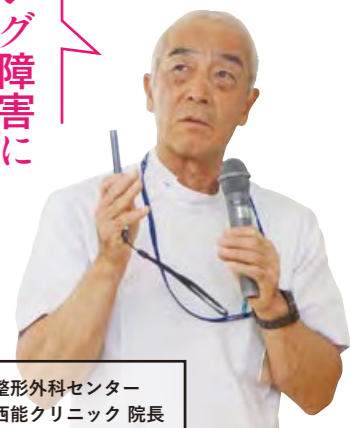
2. 手足をしつかりと動かす 正しいフォームで走ろう。上半身を揺る走り方ではスピードが出ません!

五省会スポーツドクターが教える ランナーのケガ

ランニング障害に気をつけて。自分の体と会話しながら、無理のない練習を。

一つ一つの原因がわずかなことであっても、毎日の練習の「ぐりかえし」により、骨や関節、筋肉に障害が生じる場合があります。医療機関では、どこが悪いかは分かりませんが、なぜ悪くなったかの分析までは限界があります。常に自分の体と対話し、わずかな異常にセンサーをとぎすますことが大事です。

1. ランニング障害に気をつけて。自分の体と会話しながら、無理のない練習を。



整形外科センター 西能クリニック 院長 山田 均 医師

専門分野: 脊椎脊髄病外科、関節外科、スポーツ障害 資格: 日本整形外科学会認定スポーツ医 日本体育協会公認スポーツドクター 等

走れ! 五省会マラソン部 Vol.2

五省会マラソン部が始動して早半年。3kmのランニング練習からのスタートでしたが、現在では8~10kmを部員各々のペースで余裕を持って走れるようになりました。ここからの1ヶ月は、デジタル機器を活用してランニングフォームのチェックや心拍管理をしながら、本番に向けて調整していきます。

トレーニング記録を活動量計・リスト型心拍計で計測し、タブレットで管理。トレーニングの精度とモチベーションを上げています。



チームTシャツに身を包み、最後まで走りきります!!

一緒に汗をかき、笑いあい、励ましあい...勤務先や職種の垣根をこえて有意義な時間を過ごしてきた仲間たちと、笑顔でゴールを切りたい!! おそろいのTシャツで走る五省会ランナーを見つけたら、あたたかいご声援をお願いします!



ランナーの皆さん、一緒に楽しみましょう!

マラソン元日本代表が教える フォーム

二本の脚に頼った走り方をしない 全体重を片足にのせ、反対側の足が浮くと同時に、脚を自然に前に出す。



安定した一歩を踏み出すポイント
①親指、小指、かかとの3点で三角を描く。
②膝小僧の真ん中と、親指、小指との3点で三角を描く。
①と②のバランスを意識して脚を動かす。

一本の線の上を走るつもりで、足を常にまっすぐ線の上に接触するよう心がける。

足の動きを助けるのが「腕ふり」。

富山マラソンランナーズセミナー

一般ランナーの方を対象に4回シリーズでお届けしてきました。参加者の皆さんのセミナーを受ける真剣な表情がとても印象的でした。

- 第1回目** 6.19(日)@富山県総合運動公園 陸上競技場
勇気が湧いてくる笑顔のフルマラソン! ~けがなく、楽しく、完走しよう~
講師: 田中 寿美子さん
- 第2回目** 7.2(土)@西能病院
ランニング障害の予防と本番までのコンディショニング
講師: 山田 均院長
- 第3回目** 7.10(日)@西能病院
ランナーの食事と水分補給
講師: 館川 美貴子 管理栄養士 (西能病院)

好評でした!
第4回目 7.30(土)@西能病院
講義 あと3ヶ月!
宇佐美彰朗
ランニングクリニック
~夏対策と10.30までにやるべきこと~

トレーニングは「自分ひとり」で汗を流す!

「マラソンは個人競技。集団で走ることを当たり前せず、自分の変化を感じ取る時間を大切に」と宇佐美さんならではの言葉も。

五省会は4つの施設で地域の健康をサポートしています。各施設からのニュース & イベント情報をお届けします。

Facebookでも随時お届け中！ [五省会](#)

消防操法大会でみごと入賞！

8.26

がんばりました！！

今年も「消防操法大会」（富山市危険物安全協会主催）に出場しました。52もの企業が競い合うなか、屋内消火栓の部で女子が準優勝、消火器の部では男女ともに入賞を果たしました。猛暑の中での開催でしたが、参加したスタッフ全員が最後まで笑顔で頑張りました！！

盛り上がった！納涼祭

8.6

今年で16回目となる納涼祭。今年は、地域の皆さんとの交流をさらに深めようと「バル(Bar)」が登場しました。ワインカクテルやピザを片手に、五省会職員によるバンド「ミドリズム」の演奏を楽しむなど、笑顔があふれる楽しい時間となりました。たくさんのご来苑、ありがとうございます。

第16回 みどり苑祭

11.5 10:00~16:00

整形外科医 富山みずほ
西能健医師による 民謡会様による

健康教室 13時~ 14時~

ロコモ健診 今年もやります！
筋力や栄養状態を チェック!!

模擬店 地産産野菜
花の苗販売

物故者法要を行いました 8.13

平成27年8月から平成28年8月までに五省会の病院・施設において亡くなられた78名(西能病院1名、西能みなみ病院59名、みどり苑18名)の方々のありし日を偲び、哀悼の意を表しました。合掌。

認知症への理解を深めよう！

五省会の取り組み

厚生労働省の発表によると、日本の認知症患者数は2025年には約700万人、65歳以上の高齢者の約5人に1人と推計されています。

五省会では昨年8月、西能みなみ病院に脳神経外科を開設し、認知症の外来診療を始めました。認知症について正しい知識をもつていただくため、講演やセミナーを行うなど、啓発活動も積極的に行っています。

認知症への理解を深めよう！

7.25 @西能病院

西能病院の地元・神明長寿会の皆さまのご依頼で、セミナーを開催しました。

講師「認知症と介護の森の中で」
認知症サポーター医 西能みなみ病院病院長／みどり苑施設長 西高 美知春医師

講師「認知症高齢者の理解と看護」
みどり苑認知症専門棟 山崎 敦子師長
相手の気持ちに寄り添った認知症ケアについてお話をしました。

9.20 @いきいきKAN

「認知症の方と共に生きよう ～脳神経外科診療40年の経験から～」
認知症は病気そのものではなく、記憶障害や認知機能の低下など、さまざまな症状をあわせた状態です。また、脳のどの部分からでも起こりうるものなので、脳神経外科医は認知機能障害に今まで以上に正面から取り組み、より幅広い認知症知識を習得して診療にあたる必要があると考えています。

みどり苑 坂井 亜紀管理栄養士

西高 美知春医師

直撃インタビュー

リオオリンピックに参加しました！

おくだてつひと 奥田 鉄人 医師

専門分野：脊椎・脊髄病外科 スポーツ医学

獲得メダル数は歴代最高の41個となり、日本国中が熱狂したリオ五輪。熱き戦いを繰り広げたアスリートを医療面からサポートするため、西能クリニックの奥田鉄人医師（非常勤）が水泳のチームドクターとしてリオ五輪に参加しました。

超音波を使って治療中

Q. 現地では、チームドクターとしてどのような活動をしていましたか。

シンクロチームをメインにサポートしていました。日頃から選手のケアをしているチームトレーナーと相談しながら、痛みのある選手に投薬や注射を行っていました。五輪には初めての参加だったため、出発前はプレッシャーを感じていましたが、現地では楽しめましたし、貴重な経験ができたと思います。

Q. 印象的なシーンを教えてください。

シンクロのチームが銅メダルを獲得した瞬間です。日本チームは、故障に悩む選手もおらず調子が良かったので、なんとかメダル獲得できると考えていましたが、ウクライナが高得点をマークした際には不安が募りました。最初のリフトジャンプでいつもより回転がかかるなど、日本チームが息ぴったりの華麗な演技を披露してくれた時は、本当に嬉しかったです。

表彰式を終えた選手や井村雅代監督とともに記念撮影

Gokinjo Meguri at Shin-bo

職員が五省会4施設のご近所（神明・新保・熊野・五福）をめぐり、魅力を再発見するコーナー。5回にわたりお届けします。

ご近所めぐり Vol.3

新保地区 前編 “地元を愛する人”を訪ねて

第3弾は、みどり苑と西能みなみ病院のご近所、新保地区を前後編に分けてお届けします。

のどかな田園が広がる新保地区には素敵なスポットがたくさんあります。そして素敵な人たちも。今回は五省会を温かくご支援してくださっている皆さまをご紹介します。

みどり苑 代表 才木 隆雄さん

農事組合法人 秋ヶ島 つばさ会

文化祭の野菜直売所おなじみ！

施設の利用者さんの「地域食材を楽しみたい！」という想いを叶えてくれるつばさ会さん。代表の才木隆雄さんは、「兼業農家が多く、少人数で広大な敷地（現在は約25ha…東京ドーム約5個分!!）を管理するのは大変ですが、水稲だけでなくジャガイモやお花なども育て、新保地区の発展のために力を尽くしたいです」とお話しくださいました。

みどり苑でボランティア中！

「みどり苑は“地域の一部”と嬉しい言葉をかけてくださった竹中玉枝さん。平成10年より新保地区の様々なボランティア活動に取り組んでおり、みどり苑では年に4回のカルチャー教室に加え、毎週金曜日はリハビリボランティアもされています。「活動は、大好きな新保地区への愛情表現。施設の皆さんの“縁の下の力持ち”になりたいんです」と話す竹中さんの優しい笑顔に元気をいただきました。

新保福祉 女性ボランティアの皆さん

リーダー 竹中 玉枝さん

この日お祈り鎮のリース作りに挑戦♪

2016年5月22日の田植え体験 (写真提供：富山市立新保公民館)

つばさ会さんの取り組み。地元の子もたちに、田植えや稲刈り教室を開催！

西能みなみ病院

みどり苑

富山県総合体育センター

富山 ぎとぎと空港

つばさ会さんの野菜が好評！ (昨年のみどり苑祭にて)

五省会スタッフにもファン多数！

菊元さんが毎日通いたい！と思うほど気に入ってしまったパン屋さん。イチオシの商品は、大きな気泡がたっぷり入った、芳醇な香りの「バケット」です。その他にも、サクサクのクロワッサンやもちもち生地サンドウィッチなど、味はもちろん、食感も楽しめるパンが揃っています。「個人的と言われるのが一番嬉しい」と話す店主・山崎善央さんのこだわりパンをぜひ一度ご賞味ください。

076-460-2230
富山市才覚寺119-1
7:00~18:00 (月曜は10:00~18:00)
休 日曜日

ケガをしない体作りに取り組んでいます

「リハビリでは片足スクワットや上半身のトレーニングなどを徹底的に行い、体幹を鍛えています。今はしっかりと筋肉を作り直し、ケガをしない体を目指すことに集中したいです」と澤田さん。実践的な練習ができなくても、ケガとポジティブに向き合う姿勢から柔道に対する想いの強さを感じました。

来春には、東海大学へ進学し、多くのスター選手を輩出している体育会柔道部※に入部予定です。これからの意気込みを伺うと「リオ五輪にとっても刺激を受けたので、4年後の東京五輪に出場できるよう頑張っていきます！」との力強いコメントが。今後の活躍が楽しみです!!

自主的にもリハビリに取り組んでいる澤田さん。まじめで、柔道への熱意をひしひしと感じます！

宮島 航 理学療法士

名門！ 東海大学体育会柔道部

リオ五輪で金メダルを獲得したベイカー 栄秋選手(男子90kg級・体育学部4年)や富山県出身の田村本選手(女子70kg級・現ALSOK所属)等多くの名門校を輩出してきた名門校。

不安を抱えながらもインターハイに出場

「平成28年度全国高等学校総合体育大会(インターハイ)柔道大会」の男子66kg級にて、見事3位入賞を果たした澤田さん。練習中に膝前十字靭帯を断裂し、西能病院にて手術を受け、現在リハビリ中です。

受傷時にはインターハイを2ヶ月後に控えていたため、すぐに手術は行わず、テーピングで患部を固定しての試合出場となりましたが、強い気持ちで乗り切り、自己記録のインターハイベスト16を大きく上回る3位入賞に輝きました。

患者さん・利用者さんのお話をお届けします。

<http://www.sainouhp.or.jp/>

担当医は都合により変更になる場合があります。
ホームページ上の「外来診療スケジュール」にて
休診・代診などの情報をご確認ください。

整形外科センター
西能クリニック
富山市高田 71 番地 1 ☎076-422-1551

再診予約専用ダイヤル
整形外科 ☎076-422-1552
リハビリ ☎076-422-1553
電話予約：月～金
午前 8:30～12:00
午後 1:30～5:00

	平日診療						休日診療	
	受付時間	月	火	水	木	金	土・日・祝	
整形外科	午前 8:30～11:30	●市村 和徳 ●信清 正典 ●青木 雅人 ●西能 健	●山田 均 ●橋口 津 ●堂後 隆彦 ●御旅屋 宏史	●山田 均 ●橋口 津 ●西能 健 ●川口 善治 (9:00～)	●山田 均 ●橋口 津 ●岩澤 智宏 ●仲井間 憲成	●山田 均 ●信清 正典 ●堂後 隆彦 ●奥田 鉄人	午前 8:30 ～ 11:30	交替制
リハビリテーション科	午後 3:00～5:00	●山田 均 ●西能 健 ●御旅屋 宏史	●信清 正典 ●青木 雅人 ●岩澤 智宏	●山田 均 ●市村 和徳 ●松下 功	●山田 均 ●堂後 隆彦 ●御旅屋 宏史	●山田 均 ●青木 雅人 ●岩澤 智宏	午後 1:30 ～ 4:30	交替制
	午後 5:00～6:30	●堂後 隆彦	●信清 正典	●松下 功	●橋口 津	●青木 雅人		
リウマチ科	午後 2:00～6:00	※初診受付は午後 5:00 まで		●松下 功				

★午後5:00～6:30
こちらの時間帯は、診療・リハビリとも完全予約制となっております。

西能病院 富山市高田 70 番地 ☎076-422-2211

	受付時間	月	火	水	木	金
内科	午前 8:30～11:30			●松井 祥子 (～11:00)	●亀井 哲也 (11:00～)	●今西 信悟
	午後 3:00～5:00	●亀井 哲也	●亀井 哲也	●亀井 哲也	●亀井 哲也	●東 祥嗣
麻酔科 (予約制)	午前 8:30～11:30		●増田 明	顔面・顔顔痙攣外来		
	午後 3:00～5:00		●吉山 毅			



西能病院・西能クリニック
●呉羽コース
●婦中コース
●富山駅・西町コース
月～金曜 午前運行

西能みなみ病院 富山市秋ヶ島 145-1 ☎076-428-2373

	受付時間	月	火	水	木	金	土
脳神経外科	午前 8:30～11:00	●西島 美知春	●西島 美知春	●原田 淳	●西島 美知春	●西島 美知春 ●原田 淳	富山大学 脳神経外科
	午後 1:30～3:30	●原田 淳	●原田 淳		●原田 淳	●西島 美知春	
脳ドック	午後 1:30～3:30		○		○		
内科	午前 8:30～11:00	●石原 元	●森本 茂人	●石原 元	●大黒 正志	●石原 元	●石神 慶一郎
整形外科 リハビリテーション科	午前 8:30～11:00	●岩澤 智宏	●市村 和徳	●市村 和徳	●西能 健	●市村 和徳	整形外科 リハビリ 再診のみ
短時間型 通所リハ	平日 午前 9:30～11:30	午後 1:00～3:00、3:00～5:00					

西能みなみ病院
●新保地区コース
●熊野地区コース
月・水・木曜 午前運行

自由乗降です。バスがきたら手をあげて合図をしてください。
運行ルートや発着時刻は、ホームページまたは受付でおたずねください。

介護老人保健施設 富山市秋ヶ島146-1
みどり苑 ☎076-428-5565

- 入所サービス
 - デイケア (通所リハビリテーション)
 - ショートステイ
 - 居宅介護支援事業所
 - 訪問リハビリテーション
- ボランティア募集!
【時間】月・火・木・金の午前・午後
【内容】入浴後のドライヤーかけ、利用者の活動サポート、話し相手

「ようそる」の由来

「このまままっすぐ前進せよ」を意味する航海用語です。海軍兵学校の「五省」を医療の信条とし「信頼と奉仕」の医療・介護をまっすぐ貫いていこう、という思いが込められています。

西能みなみ病院 みどり苑
看護・介護職員 募集中!

ワークライフバランス重視の働きやすい職場で、一緒に働いてみませんか?

充実! ●リフレッシュ休暇制度
●保育料補助制度 など

病院・施設見学に随時対応しています!

詳細は 五省会ホームページ▶「求人・採用情報」

編集後記 今回のふきだし

スポーツの秋です。楽しく筋肉を鍛えましょう。(T.K)
澤田選手の東京五輪でのご活躍を楽しみにしています(Y)
温かい皆さんが大好きです♪(N)
コッキパン、とってもおいしいです(M.K)
モンゴルの空は広がったです(S)
マラソンは、「2.195km」この端数の攻略にドラマがあります!(H.K)

編集：ワールドリー・デザイン