

広報誌



TAKEMOTO
HOSPITAL

菜の花だより

あなたのための医療でありたい



第72号

2024年7月
発行

医療法人創治 竹本病院

竹本病院リハビリテーション部による

認知症予防体操

今回お伝えする、体操は「コグニサイズ」というもので、認知症予防や軽度認知障害の認知機能の維持・向上に役立つ運動です。コグニサイズは単に体の運動だけでなく、頭の体操を加えた、様々な取り組みから成り立っています。しかも、どこでも誰でも簡単にできるようになっています。

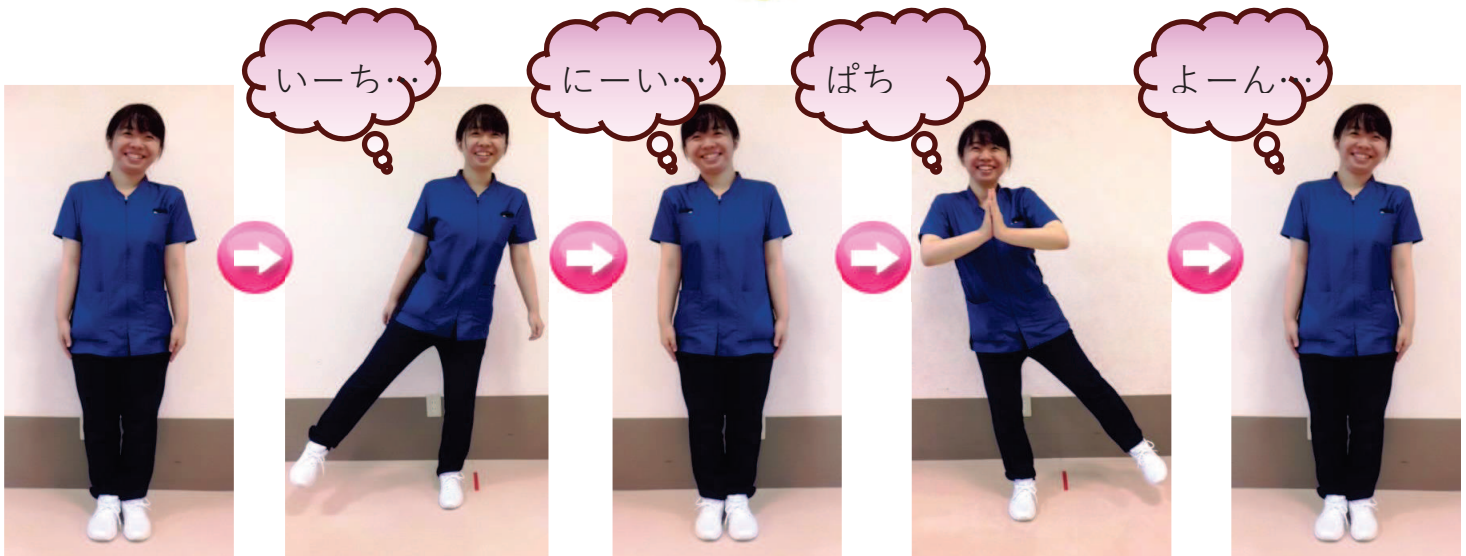
～コグニステップ

1

両足で立って、しっかり考えながら1から順にかぞえ、「3」の倍数では手をたたきます。

2

ステップを覚えます。
①右足を右へ ②右足を戻す
③左足を左へ ④左足を戻す
①～④を繰り返し、リズムよくステップします。



①右横に大きくステップ。

②右足を戻す。

③左横に大きくステップし手をたたく。

④左足を戻し、①に戻る。数字はどんどん増やしていく。

※最初は頭が混乱しますが、それは脳が必死で考えようとしているという事なので、上手にやることよりも、混乱しながら続けていく

実施の注意点

ストレッチをしてから徐々に行う
体操中の転倒に注意する
痛みが起きたら休息をとる

「ややきつい」と感じるくらいの運動量
少しの時間でも毎日続ける
継続がもっとも大事

スタッフ
募集中



医療法人創治 竹本病院

ワークライフバランス

当院では教育システム、育児支援の充実、多様な勤務形態を導入して、働きやすい職場作りを目指し、看護ケアの質向上へ努めるよう取り組んでいます。

充実した福利厚生

特別休暇制度有り。
結婚しても働きやすい環境です。
(専任託児所有り)
長期勤務者には年1度ハワイ研修もあります。

自然豊かな西南地域

当院は高知県西南部の四万十川に面しており、周辺にはサーフィンや釣りなどが楽しめるスポットが数々ある為、休日など利用してリフレッシュできます。

募集職種

看護師・言語聴覚士
薬剤師・臨床検査技師

病院見学随時募集中



診療担当医表

令和3年7月現在

	2診	3診	4診	5診	6診	眼科外来	
月	午前	竹本 範彦	藤永 泰宏	山下 雅樹	高慶 承平	休診	山下 千恵
	午後	竹本 範彦	江川 徹	山下 雅樹	温 環	休診	山下 千恵
火	午前	竹本 範彦	高慶 承平	山下 雅樹	休診	休診	山下 千恵
	午後	竹本 範彦	休診	休診	温 環	休診	山下 千恵
水	午前	竹本 範彦	藤永 泰宏	山下 雅樹	温 環	川田 祥子	山下 千恵
	午後	竹本 範彦	江川 徹	山下 雅樹 15:00～ スポーツ外来	中嶋 均	休診	山下 千恵
木	午前	竹本 範彦	高慶 承平	山下 雅樹 第1・3・4・5のみ	中嶋 均	川田 祥子	山下 千恵 第1・2・4・5のみ
	午後	江川 徹	藤永 泰宏	竹田 修司 月1回診察	温 環	休診	休診
金	午前	竹本 範彦	藤永 泰宏	山下 雅樹	門脇 祐治	山下 千恵	山下 千恵
	午後	中嶋 均 16:00まで 温 環 16:00以降	竹田 修司 月1回診察	山下 雅樹	門脇 祐治 16:00まで	山下 千恵	山下 千恵
土	午前	高慶 承平	休診	山下 雅樹 第1・3・5のみ	高知大医師	山下 千恵 第1・3・5のみ	山下 千恵

循環器内科	竹本 範彦・藤永 泰宏・竹田 修司
内 科	中嶋 均・高慶 承平・門脇 祐治
消化器内科	江川 徹
呼吸器内科	江口 誠一
整形外科	山下 雅樹・高知大医師
眼 科	山下 千恵
脳神経外科	川田 祥子

■診療時間

午前9時～午後5時30分

土曜日 午前中

■休診

第2・4土曜日

日曜日・祭日（急患はこの限りではありません）



● 当院の基本方針

地域住民の健康の増進を図り、信頼される病院を目指し地域医療に貢献いたします

1. 地域に根ざした医療

3. 患者様中心の医療

5. 健全な病院経営基盤の確立

2. 医療レベルの向上

4. リハビリテーション機能の充実

竹本病院 ご案内

ご案内図

交通案内

土佐くろしお鉄道
中村駅より

タクシー
約5分

徒歩
約15分

患者様の権利章典

当院では、ご利用の皆様へより良い医療をやさしく安全に提供し、納得のいく医療を受けていただけるよう、努力しています。そうした私達の医療活動の前提として、患者様には以下に掲げられるような、「患者様の権利」があり、私達医療従事者にはそれを守り発展させる義務があると考えています。

あなたには、人格を持った個人として尊重される権利があります。

あなたには、必要かつ最善の医療を平等に受ける権利があります。

あなたには、十分な説明と情報提供を受けたうえで、治療方法などを自らの意思で選択する権利があります。

あなたには、あらゆる医療記録に記録されたご自分に関する情報の提供を求める権利があります。

あなたの医療上の個人情報、およびプライバシーは保護される権利があります。



竹本病院

広報 第72号 2021年 7月発行

〒787-0015 高知県四万十市右山 1973番地2

電話:0880-35-4151 FAX:0880-35-4155

E-mail: th-takemoto@poem.ocn.ne.jp

発行・編集

竹本病院広報委員会
編集長: 杉本 一等



日本医療機能評価機構
認定第 JC1015号

医療法人創治 竹本病院

検索

スタッフ
募集中

URL <http://takemoto-hp.com>

詳しい情報については、ホームページでご覧下さい。