

病院理念

みんな仲よく
医療で奉仕誰にも親切
笑顔で対応

せんだんの木

ホームページはこちらから



尿漏れ・スタイル維持に効果的！

骨盤底筋運動

骨盤底筋（群）とは、文字通り骨盤の底に位置している4つの筋肉です。骨盤底筋が弱ると尿漏れやぽっこりお腹になる、姿勢が悪くなる、お尻が垂れるなどボディラインを崩す原因にもなり、骨盤底筋が弱る原因は主に妊娠、出産、肥満、加齢運動不足、筋力不足などといわれています。

【骨盤底筋を鍛える方法】

その①【我慢体操】

1. 呼吸を整え、リラックスをします。
2. 左右の坐骨が座面に触れる様に意識して座ります。
3. オシッコ、オナラを我慢するイメージで、肛門や尿道を上引き込む（腸の方へ）ように力を入れます。
4. この状態をキープしたまま10秒数えます。
5. ゆっくり緩めるように、引き上げた肛門を下ろします。
6. 10秒×3回からスタートします。

※骨盤底筋群に力が入っているか分からない場合は、

クルクルと棒状に丸めたフェイスタオルを恥骨から肛門に向かって縦に置いて、そのまま座ります。そして、タオルを掴むイメージで尿道、肛門を上引き込む感覚があれば、骨盤底筋群は動いています。

その②【骨盤はさみ】

ボールを太ももで挟むことで内ももに付着する「内転筋」や「骨盤底筋」「括約筋」を鍛えることができるため尿もれに効果が期待できます。ボールがない方はタオルを丸めて行うか、枕などでも代用できます。

《骨盤はさみのポイント》

1. ボールの空気を軽く抜きます。
2. 内ももの間にボールをはさみます。
3. 息を吐きながら内ももに力を入れボールを押しつぶします。
4. 10～15秒程度、押しつぶし続けます。
5. 45～50秒程度、力を抜いてリラックスします。
6. 10回ほど繰り返します。

※運動や規則正しい生活を心掛けても泌尿器に問題がある方は、医師に相談することをおすすめします。



訪問診療医師のご紹介

久米 典彦 先生

訪問診療専門医
内科医

趣味 ドライブ 旅行



2024年11月より訪問診療医として勤務させていただいております。

地元である山口大学を卒業し、放射線科医として診療に携わって参りました。

その後気象観測船や漁業調査船、水産大学校練習船などでの船医を何度か経験した後、近県の病院で一般内科医として勤務しておりました。

この度、御縁があって真木病院に勤務することとなりました。

皆様方が日々の生活を穏やかに過ごしていくことができますよう、訪問診療を通してお手伝いさせていただきたいと思っています。

これからいろいろなお話ができることを楽しみにしています。今後ともよろしくお願い致します。

新たな仲間を迎えて

－2025年4月1日 令和7年度 新入職員オリエンテーションを実施しました－

春の訪れとともに、真木病院にも新たな風が吹き込んできました。2025年4月1日、当院では14名の新入職員を迎え、2日間にわたる新入職員オリエンテーションを実施いたしました。

本オリエンテーションでは、まず当院の理念や沿革、地域における役割についての説明から始まり、医療安全、感染対策、個人情報保護、接遇マナー、職業倫理など、医療従事者としての基本姿勢を学ぶプログラムが行われました。また、各部署の紹介や職員間の連携に関する講義や意見交換の時間を設けたことで、配属前の段階から多職種間の交流が生まれ、チーム医療の大切さを感じてもらう機会にもなりました。

真木病院は、創立以来、地域の皆さまに信頼される医療・介護の提供を目指してまいりました。今後もその使命を果たすために、職員一人ひとりの成長を大切にしながら、チームとしての力を高めていくことが重要だと考えています。新たに加わった仲間たちが、それぞれの専門性を活かし、やりがいを感じながら働けるよう、今後も全職員で支え合い、学び合える環境づくりに取り組んでまいります。新入職員のこれからの成長と活躍に、どうぞご期待ください。





“真木病院”の

患者様に優しい認知症ケア！



— 高齢化が進む中、入院現場にも変化が — 高齢化率が更新し続ける中、認知症高齢者は増加の一途を辿っています。そのため、入院される認知症高齢者も増えています。

— 身体拘束という“医療の現実” — 認知症の方は、環境が変わっただけで混乱してしまいます。私たちでは考えられないことですが、なぜ入院したのかわからず、自分がどこにいるのかもわかっていない方が多いです。また、話せば理解を示す方もいますが、記憶障害があるのですぐに忘れてしまいます。「何度も同じことを話さなければならない」「点滴等も自分で抜いてしまう」「病院が自分の居場所ではないため帰ろうとする」などの行動から、一般病院の9割は身体拘束をしている実態があります。医療を優先させるがために行うこの行為は、患者さんの自由や尊厳を奪っています。介護保険では身体拘束は禁止されていますが、病院では身体拘束をしている状況が続いています。厚生労働省は2022年に身体拘束適正化対策を義務化しており、身体拘束をしない看護を推進しています。

— 私たちが、7年間ずっと大切にしてきたこと — 当院では、2017年に認知症ケアサポートチームを立ち上げてから、患者さんの意志や尊厳を考えるようになり、身体拘束をしないケアを7年間続けています。高崎市内において身体拘束をしていない病院は真木病院だけと聞いています。混乱している認知症患者さんに、「ここは安心できる場所」である事をわかっていただくことから始めています。患者さんのことを優先に考え、私たちの笑顔が患者さんの安心につながるよう、日々認知症ケアを行っています。

2025年3月 認知症看護認定看護師 高木春美

新オプション検査のご案内*****

海馬を測って 脳健康を手に入れよう！



脳MRIとAIで海馬を測定、同世代との比較・
充実の改善プログラムも！



このたび、当院の人間ドック
脳MR検査に「海馬解析」の
オプションが加わりました！

●海馬とは？

海馬は記憶をつかさどる脳の部位で、20・30代より萎縮が進み、認知機能低下より最も早く萎縮することが分かっています。近年の研究では、生活習慣の改善によって海馬の萎縮を抑えること、大きくすることができる可能性が示されています。

●海馬解析「BrainSuite」（ブレインスイート）とは？

BrainSuiteは、東北大学加齢医学研究所が開発したAI画像解析技術を用いて、MRI画像から海馬の大きさを測定・解析し、健康なうちから脳の状態を知るための検査です。

この検査の目的は、認知症の診断ではなく「予防」です。海馬は、脳の中で唯一「神経新生」（神経の生まれ変わり）が起こる唯一と言っていい部位であり、適切な生活習慣によって育てることが可能です。BrainSuiteを活用し予防行動を始めてみませんか？

●診察方法・料金

本検査は脳MR検査のオプションとして提供しており、海馬解析のみの実施はできません。

▶コース名：脳ドック+ブレインスイート

▶金額：42,350円

▶要完全予約制

●お問い合わせ・お申し込み

▼健診に関するお問い合わせ・予約

ドック健診センター TEL.027-363-8558

▼「BrainSuite」について詳しくは

公式サイトをご確認ください。

BrainSuite公式HP

<https://brainsuite.jp>



ドック食メニュー変更のご案内

当院では、人間ドックを受診された方に「健康ランチ」を提供しております。

2025年4月より、健康ランチのメニューを変更いたしました。

本年度のテーマは、「よく噛むことの大切さ」です。

噛み応えのある食材を多く使用し、自然と噛むことを意識して食べられるメニューとなっています。

人間ドックご受診の際には、ぜひ健康ランチをお楽しみ下さい。

※健康ランチはご予約が必要です。

栄養科



【2025年度メニュー】

- ・麦ごはん
- ・赤魚のバタポン炒め
- ・切干大根のサラダ
- ・しらたきのスープ
- ・メープルソース豆乳ゼリー

～真木病院の～

健康レシピ

「トマトの冷やしおでん」



【材料 2人分】

- ・トマト 2個
- ・なす 1個
- ・オクラ 2本
- ・(A)おでんの素 大さじ1(9g)
- ・(A)水 400ml
- ・サラダ油 小さじ1(5g)
- ・大葉 2枚

(1人分：エネルギー 64kcal 食物繊維 2.9g 食塩相当量 0.5g)

【作り方】

1. 沸騰したお湯にトマトを入れ、トマトの皮を湯剥きします。
2. なすを大きめの乱切りにし、フライパンに熱したサラダ油で焼きます。
3. 沸騰したお湯にオクラを入れて2分ほど茹でます。
4. 大葉を千切りにします。
5. (A)を合わせてだし汁を作り、トマトを入れてひと煮たちさせます。ひと煮たちさせたら、粗熱を取り、冷蔵庫で冷やします。
6. だし汁の1/3量になすとオクラを入れて冷蔵庫で冷やします。
7. 器にトマト、なす、オクラを盛り付け、だし汁をはり上から大葉を散らして完成です。

2024年度手術実績

手 術		
骨折手術		175
皮下・皮膚腫瘍摘出術		57
軟部腫瘍摘出術		71
人工関節置換術		7
整形 その他		132
胃悪性腫瘍手術		2
大腸悪性腫瘍手術		5
大腸・小腸切除術／腸閉塞手術		1
虫垂炎手術	開腹手術	3
	鏡視下手術	4
胆のう摘出術（胆石、胆のうポリープ）	開腹手術	2
	鏡視下手術	11
ヘルニア手術		6
内痔核・痔ろう		5
下肢静脈瘤手術		2
その他		83
検査及び手術		
上部消化管内視鏡（胃カメラ）		10,665
下部消化管内視鏡（大腸カメラ）		1,236
EMR 内視鏡の粘膜切除術（ポリープ切除術を含む）		334
ESD 内視鏡の粘膜下層剥離術		81
ダブルバルーン内視鏡		5
マンモグラフィ		4,396
人間ドック（健診含む）		23,380

編集後記

新しい春がめぐり、街にやさしい光と風が満ちる季節となりました。そんな節目のタイミングで、当院は新病棟へと移転し、大きな一歩を踏み出すことができました。見慣れた風景が少しずつ変わっていくなかで、当病院の中には変わらない想いがあります。それは、地域の皆さまの「大切な日常」を支える存在でありたいという願いです。本号より、広報紙『せんだんの木』に「編集後記」を新設いたしました。診療のこと、職員の日々の工夫、小さな感動——それらをほんの少しだけ言葉にして、この欄からお届けできればと考えています。今後ともどうぞ宜しくお願い申し上げます。

発行：医療法人 真木会 真木病院 真木 武志

編集：真木病院広報委員会

医療法人 真木会 真木病院

真木病院 外来棟

TEL.027-361-8411

〒370-0075 群馬県高崎市筑縄町71-1



TEL.027-370-3011(外 来 受 付)

TEL.027-363-8558(人間ドック健康診断)