腰痛の「これだけ体操」！

視線は斜め30度で顎は軽く引く

じわーっと胸を開く

膝を曲げない

骨盤をしっかりと前に押し込むイメージ

踵が浮くか浮かないかくらいのつま先重心で

両肘を近づけながら骨盤を押す

両手をできるだけ近づける

・これだけ体操「横」
1. 手のひらから肘までを肩の高さまでつける
2. 骨盤を真横に押すイメージで体を曲げる

※足元は必ず滑らない場所で行う

ひじは肩の高さで壁につける

「く」の字または逆「く」のじになるように

手は骨盤に

・これだけ体操
1. 足は肩幅より少し広めで平行に開く
2. 手を後ろに回し、お尻に両手を当てる。
3. 両肘を近づけて骨盤を押す。骨盤をしっかり前に押し込むイメージで息を吐き胸を開く。

※膝曲げない、踵が浮くか浮かないかのつま先重心で粘る。
お尻から足にかけて痺れがある時は中止！

＊1日3回＝1セット

洛陽Recipe No.9

切り干し大根の韓国風炒め煮

＜材料（2人分）＞

切干大根	15g
豚肉	20g
人参	20g
青ネギ	10g
にんにく	1g
サラダ油	2g（小さじ1/2杯）
砂糖	12g（小さじ2杯）
薄口しょうゆ	12g（小さじ2杯）
出汁	100cc
ごま油	1g（適量）
七味唐辛子	適量

＜作り方＞
1. 切干大根はかるく洗ってから水で戻し、食べやすい長さに切る。豚肉は細切り、にんじんは太めの千切り、にんにくはみじん切り、青ネギは小口切りにする。
2. 鍋にサラダ油、にんにくを入れ弱火で加熱し香りが出てきたら豚肉を入れ炒める
3. 豚肉の色が変わってきたら切干大根とにんじんを入れ油がまわるまで炒める
4. 砂糖、薄口しょうゆ、出汁を入れ弱火にして煮汁が少なくなるまで10分ほど煮る
5. 青ネギを加えて軽く火を通し、火を止めてから香りづけにごま油をまわし入れる
6. 器に盛り、七味唐辛子をかけて出来上がり

洛陽病院では地域の皆さまと手と手を取り合い、連携を図っていく事により、よりよい医療を目指しています。

てとて

まさき歯科クリニック

さんにお話しをお聞きしました！

京都市左京区の京都市営地下鉄烏丸線『国際会館前』駅から徒歩３分にある歯科クリニックです。小さなお子様から、お年寄りの方まで素敵な毎日を過ごしていただくために、お口の健康をサポートさせて頂いております。
また、通うことが困難な患者さんを対象として、ご自宅や施設へお伺いし歯の治療や口腔ケアを行う『訪問診療』に取り組んでおり、洛陽病院にもご相談内容に応じて訪問をさせて頂いております。

〒606-0007
京都市左京区岩倉
東五田町10-14
TEL075-703-7070

CAMERA1
PLAY▶

RAKUYO HOSPITAL 洛陽病院

TAPE1

RAKUYO
HOSPITAL
PR MAGAZINE

陽だまり

VO.9
2026.9
HIDAMARI

CONTENTS

透析センター長下村先生interview
腰痛の「これだけ体操」
「てとて」～まさき歯科クリニック
洛陽Recipe
「切り干し大根の韓国風炒め煮」

広報誌タイトルは当院患者さまF.Aさまが書いて下さいました。
いつもご協力ありがとうございます。

医療法人寿尚会 洛陽病院

透析センター長　下村修治先生interview

下村修治先生 ご経歴
大阪府出身 北野高校卒業
金沢大学医学部卒業後、初期研修を経て、金沢大学医学部
第一内科（腎リウマチ膠原病科）へ入局
金沢市立病院、富山市民病院、富山県立中央病院、金沢赤十字病院、河北中央病院、黒部市民病院など数々の病院でご経験を積まれる令和８年４月から洛陽病院透析センター長に就任
資格：内科認定医、腎臓専門医
座右の銘「人生塞翁が馬」自分を動物に例えると「クジラ」
子供に頃のニックネームは「しも」「しゅうちゃん」
最後の晩餐に選ぶもの「お寿司」
休日は鴨川沿いを散歩、Ｂリーグ観戦、ゲーム

「透析」とは腎臓が機能しなくなった患者様に対して腎臓機能の一部をサポートする治療です。糖尿病をはじめとするいろいろな基礎疾患によって生じた末期の腎不全（腎臓の機能が落ちる）の方が対象となります。

患者様の苦痛や不安に寄り添い

安全で安心できる透析治療を。

当院ではご入院中の患者様の透析中のリハビリも積極的に取り組んでおります。
当院で実施している透析中のリハビリの効果はいくつかあります。
その一つは下肢を動かすことで透析の効率が良くなること。
また筋力が上がることで転倒防止が期待できること。
さらに体を動かすことで鬱々とした気持ちが改善し、非透析日にも動いてみようという意欲が生まれること。
患者様にご無理のない程度で理学療法士によるリハビリを提供させて頂いております。

当院の透析センターは一般的な透析に加えてオンラインHDF・IHDFなど色々な透析方法ができ、患者様の状態に合わせた治療を提供できます。
そして外来患者様のサービスとして送迎サービスや介護タクシーの利用もでき、またご体調によっては当院の入院ベッドを利用した「レスパイト入院」の受け入れも可能です。
そのため、外来透析からターミナルなどで長期にわたり寄り添った医療を提供できます。

当院では透析をしながら「人生の最期」まで過ごしていただけるような透析センターを目指していきたいと考えています。アドバンス・ケア・プランニングのアイデアを通じて患者様の想いを尊重し、ご家族様も穏やかに過ごしていただけるようにスタッフと共により良い透析センターを作り上げていきたいと考えています。
今後ともどうぞ宜しくお願い致します。