

医療法人友愛会 盛岡友愛病院

地域医療連携室 だより

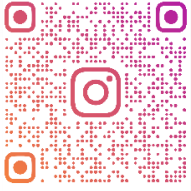
Vol.20

ゆうあい

2026. 8月

発行責任者
地域医療センター長
小泉 大造

インスタ始めました



YU_AI_HP



Contents

- ・盛岡さんさ踊り出場
- ・共同利用のご案内
- ・特集
「山を安全に楽しむために」
- ・リハ機器導入 NEW



令和8年

盛岡さんさ踊り 優秀賞受賞

(医)友愛会 盛岡 友愛病院

ご声援有難うございました

共同利用詳細につきましては、下記
QRコードの地域連携における
【医療機器共同利用のご案内】
からもご確認可能となっております。



地域医療連携室直通

TEL: 019-907-1509



共同利用のご案内

当院で導入しているCT・MRI・骨密度検査器械を地域医療構想の中でも推進されている【共同利用】という形で地域に開放しております。ご利用に当たっては、予めご契約が必要となります。患者紹介と異なる点としては、当院での検査における診察やお会計はございません。翌月に検査人数分の料金をご請求いたします。スムーズなご案内ができますよう体制を強化して参ります。

共同利用に関するお問い合わせにつきましては、地域医療連携室までご連絡願います。

特集

山を安全に楽しむために — 山岳医・中島隆之病院長からのメッセージ —

夏山シーズン、安全な登山のために大切なこと

夏の登山シーズンを迎え、岩手山でも多くの登山者が山歩きを楽しんでいます。一方で、今夏は岩手山で遭難や体調不良による救助要請が相次いでいます。

2026年7月には、岩手山で登山中の体調不良による死亡事案も発生しました。7月1日から11日までに発生した事案では、道迷いや転倒、体調不良など、下山時のトラブルも目立っています。

こうした状況を受け、当院の山岳医・中島院長が新聞の取材に応じ、岩手山を安全に登るための注意点について解説しました。

「無理をしない」ことも、登山の大切な技術

中島院長がまず呼びかけているのは、**一人で登山をせず、できるだけ複数人で行動すること**です。山では、体調が急に変化したり、転倒などのアクシデントが起きたりすることがあります。仲間と一緒に行動することで、お互いの体調を確認しながら、万一の際にも助けを求めやすくなります。

また、登山中は「まだ大丈夫」と思っている、気付かないうちに体力を消耗しています。疲労や体調の変化を感じたときには、予定を変更して引き返すことも大切な判断です。

水分補給は「喉が渇く前」に

夏山では、発汗による脱水にも注意が必要です。登山中はこまめに水分を補給し、汗を多くかく場合には水分だけでなく、塩分などの補給も意識しましょう。

特に岩手山は標高2,038mの山。気温や天候が変化しやすく、平地とは異なる環境です。十分な飲料水を準備し、自分の体力や体調に合わせて無理のないペースで登ることが重要です。

登山前の「準備」が安全につながります

安全な登山のためには、登山当日だけでなく、**登る前の準備**も欠かせません。

- * 自分の体調や体力を確認する（前夜のアルコールは控える）
- * 天候や登山ルートを事前に確認する
- * 十分な水分・食料を準備する（1時間あたり体重×5ml分の水分計算）
- * 防寒着や雨具など、天候の変化に備える（できればツエルトを持参）
- * 携帯電話などの通信手段を準備する（バッテリーも忘れずに）
- * 余裕のある時間設定で行動する
- * 体調不良を感じたら無理をしない（動悸や脈の不整）

「せっかくここまで来たから」と無理をするのではなく、**安全を最優先にして引き返す勇気を持つこと**も、登山を楽しむための大切な心構えです。

山を知ること、自分の命を守ること

山は私たちに美しい景色や達成感を与えてくれる一方、普段の生活とは異なる環境でもあります。

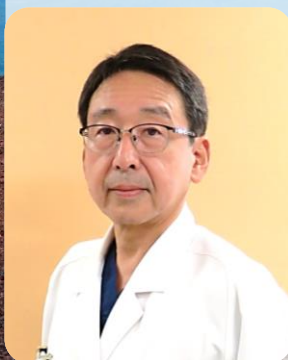
当院では、地域の皆さまの健康を支える医療機関として、日常の健康管理だけでなく、山岳医療に関する専門的な知識や経験を生かした情報発信にも取り組んでいます。

これからも、岩手の豊かな自然を多くの方に安全に楽しんでいただけるよう、医療の立場から情報を発信していきます。

「無理をしない・十分に準備する・仲間と行動する」

この夏、登山を予定されている方は、ぜひ安全を第一に、楽しい山歩きをお楽しみください。

上記内容は、2026年7月14日付 岩手日報に掲載



山岳医・中島隆之

盛岡友愛病院 病院長

山岳医として、登山中の外傷や体調不良など、山で起こり得るさまざまな医療上の問題について専門的な知識を持ち、地域における安全登山の啓発にも取り組んでいます。

より質の高いリハビリテーションを
ご提供するために

新しいトレーニング機器を 導入しました！

このたび、盛岡友愛病院リハビリテーションセンターでは、
最新のトレーニング機器を導入しました。
患者さま一人ひとりの状態や目標に合わせた
トレーニングを、より安全かつ効果的に行うことができます。

広々とした空間で
快適にトレーニング
いただけます



NEW 新しく導入したトレーニング機器

Optimal Rhomb



体幹（お腹や背中まわり）の筋肉を
バランスよく鍛え、姿勢の改善や
腰痛予防に効果的です。
安定性と可動性の向上を目指します。

Chest press



胸まわりの筋肉を鍛えることで、
腕の押し出す動作や姿勢の安定、
日常生活動作の改善につながります。
上肢の筋力強化に効果的です。

Abduction/Adduction



股関節の外側・内側の筋肉を
バランスよく鍛え、歩行の安定や
転倒予防に効果的です。
骨盤や下肢の安定性を高めます。

Legextension/curl



太ももの前側（伸ばす筋肉）と
後側（曲げる筋肉）をバランスよく
鍛え、膝の安定性向上や歩行能力の
改善をサポートします。

ショックウェーブ（拡散衝撃波）治療器も導入しました！

運動器の痛みや脳卒中による痙攣に対して活用しています。

● 運動器の痛み

肩・肘・膝・足底などの慢性的な痛みや腱・靱帯の炎症、
スポーツ障害などに対して、痛みの軽減と機能回復を目指します。

● 脳卒中による痙攣

筋肉のこわばり（痙攣）に対して、筋緊張の緩和や可動域の改善を
目指し、日常生活動作の向上をサポートします。



体にやさしい
非侵襲治療で
回復をサポート

ショックウェーブ（拡散衝撃波） 治療とは？

衝撃波と呼ばれる特殊なエネルギー
波を、痛みのある部位に照射し、
組織の修復を促す治療法です。
メスや注射を使わないため、
体への負担が少なく、安心して
受けていただけます。



安心して取り組める
リハビリセンターで、
最新の機器を活用した
トレーニングを行います。

スタッフが一人ひとりに合わせて
サポートいたしますので、
初めての方も安心して
ご利用いただけます。



リハビリセンター内観



新しい機器を導入しました



レッドコードも導入

リハビリテーションの質をさらに高めるために

レッドコードを導入しました

このたび、リハビリテーション部門に「レッドコード」を新たに導入しました。レッドコードは、ノルウェーで生まれたスリング(吊り下げ)エクササイズ機器で、神経や筋肉の協調性を高め、体を正しく使うためのトレーニングを安全かつ効果的に行うことができます。

レッドコードとは？

レッドコードは、天井から吊るされた赤いロープを使い、体を不安定な状態にすることで、深層筋(インナーマッスル)を活性化させるトレーニング機器です。

リハビリテーションはもちろん、スポーツのパフォーマンス向上や、姿勢改善、腰痛・肩こりの予防など、幅広い目的に活用できます。



岩手県盛岡市永井12-10

TEL 019-638-2222 FAX 019-637-3790

診察日時／診療科ごとに曜日・時間が異なります
ので、お電話・病院ホームページ等
で確認下さい。

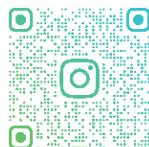
休診日／土曜・日曜、祝日、年末年始
創立記念日(5月23日午後)

URL <https://www.yu-ai-hp.net>



交通のご案内

- バス 岩手県交通「道明線」
「盛岡友愛病院」下車
- 電車 東北本線 岩手飯岡駅より徒歩20分
- 車 盛岡南インターより2分
盛岡駅より15分
- 駐車場 700台収容



YU_AI_HP

