

東灘区医師会会長に就任されました!!

神戸市東灘区医師会 会長 堀本 仁士 先生



平成30年4月1日より神戸市東灘区医師会会長に就任いたしました堀本です。当会は総会員数372名、開業医の会員197名で構成される地域医師会です。創立以来60年にわたり、区民の皆さまの健康管理、疾患予防や治療に携わって参りました。

今後、急速に進行する人口減少、少子高齢社会に備え、行政や各種関係団体との連携を深め東灘区内の地域医療・地域包括ケアシステムが充実するよう活動して参ります。

平成28年12月には神戸市から事業委託を受け、東灘区医師会館内に医療介護サポートセンターを開設しました。医師会が中心となり医療と介護の連携を進め、在宅医療の充実を目指しています。

また、本年3月に「神戸市認知症の人にやさしいまちづくり条例」が制定されましたように認知症疾患対策は喫急の課題であります。当区医師会は現在21名の認知症サポート医を中心に、認知症初期集中支援チームや神戸市東部認知症連絡協議会への参加を通じ、地域の認知症疾患対策に貢献して参ります。この分野において豊富な知見をお持ちの貴会からもご意見やご指導を賜れば幸甚です。

どうぞよろしくお願い申し上げます。

平成30年8月
神戸市東灘区医師会会長
堀本仁士

ワンポイント♥レッスン レッスン⑥ / 腹筋を鍛えましょう♪

背中を椅子の背もたれにつけ両足を前に伸ばし、椅子に浅く座ります。

おへその辺りに力をこめて、1・2・3・4 で両足のかかとを浮かせ、

5・6・7・8 で下ろします。

ゆっくりと数を数えながら10回行いましょう。

両膝を曲げた状態で、「片足ずつ浮かす」でもOKです。

腰痛予防の効果が期待できます。

