

ホームエクササイズ

リハビリテーション部門では、理学療法士 8 名、トレーナー 2 名、総勢 10 名で、患者さんの協力を得ながら、質の高いリハビリテーションを行っていきたくと考えています。よろしくお願い致します。



<お知らせ>

リハビリの受付時間が一部変更になりました。

月～土 午前 9 時～12 時

月～金 午後 2 時 30 分～6 時

(木曜日午後、リハビリは休診です。)

担当の理学療法士は、曜日によって勤務時間が多少異なります。各担当に確認をお願いします。

【特集】股関節の運動

今回は、股関節の運動をご紹介します。股関節周りの筋肉を鍛えると、膝腰への負担を軽減することができます。また、転倒の予防にも非常に効果があります。小さなボールを使って、手軽に行えるものになっています。ボールがなければ、クッションやバスタオルを丸めて代用できます。ぜひ、お試しください。



【大腰筋】 つまづき予防

一方の膝の上に柔らかいボールを置き、片手で押さえます。そこから、ボールを膝に押し当てたまま、膝を持ち上げます。きつくない所で 5 秒程度止め、降ろします。回数は左右 10 回程度が良いでしょう。



【内転筋群】 O 脚予防 失禁予防

膝の内側にボールを挟み、軽く押さえつけます。そこから、ボールをつぶすように、股関節を内側に絞ります。絞った所で、5 秒程度止め、戻します。回数は 20 回程度が良いでしょう。



【殿筋群】 ふらつき予防

一方の足の下に、ボールを置きます。膝とつま先を真っ直ぐ正面に向けたままで、踵を使ってボールを下に押しつぶします。5 秒程度つぶして、元に戻します。回数は左右 10 回程度が良いでしょう。

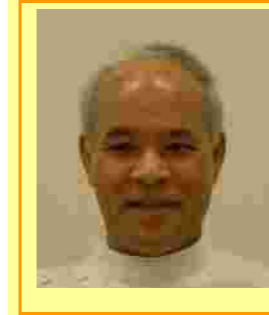


【外転筋群】 ふらつき予防

一方の膝の外側にボールを当て、軽く押さえつけます。そこから、ボールを押えたまま、股関節を外側に広げます。広げた所で、5 秒程度止め、戻します。回数は左右 10 回程度が良いでしょう。

今回エクササイズで使用したボールは、当院 2 階の「メディカルフィットネス信愛」にて取扱っておりますので、お気軽にお問い合わせください。価格 900 円 色：青・黄・赤・緑

信愛すこやか通信 第6号



新年、明けましておめでとうございます。

本年も、医療法人信愛整形外科医院をどうぞよろしくお願い申し上げます。

皆さん「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」という言葉を知っていますか？「運動器の健康」の重要性を人々に知っていただくために、日本整形外科学会が 2007 年に提唱しました。運動器の障害によって、骨・関節・筋肉や脊髄・神経など、からだを動かす仕組みである運動器の機能が衰えることにより、日常生活の自立度が低下して（歩行やトイレ・入浴動作などが困難となって）介護が必要になったり、寝たきりになる可能性の高い状態が「ロコモティブシンドローム」です。

運動器の機能低下は徐々に進行することが多いため、まず自分で気づくことが大切です。「足腰が弱った」を自覚した時が、ロコモティブシンドローム（ロコモ）の始まりです。

ロコモかどうかを自分で確認する方法としてロコモーションチェック（ロコチェック）があります。「片脚立ちで、靴下がはけない」「家の中でつまずいたり、滑ったりする」「階段を上るのに、手すりが必要である」「横断歩道を青信号で渡りきれない」「15 分くらい続けて歩けない」「2 kg 程度（1?の牛乳パック 2 個程度）の買い物をして持ち帰るのが困難である」「家のやや重い仕事（掃除機を使う、布団の上げ下ろし）が困難である」など 7 項目のうち 1 つでも当てはまれば「ロコモティブシンドローム」です。

ロコモティブシンドロームの予防のためには、個々の運動器疾患の治療と同時に、生活の自立度に合わせて立位保持・歩行・転倒予防の能力向上を目指した適度な運動「ロコモーショントレーニング」が必要です。開眼片脚起立運動訓練・スクワット・バランス訓練・筋力トレーニング・有酸素運動など様々な方法があります。全身を上手に使い、不足部には適正に負荷をかけ、過剰部へは負荷の集中を避けることが大切です。

当院ではロコチェック、ロコトレの指導を行っております。自分の運動器の状態を知り、若い頃からロコトレで「ロコモティブシンドローム」の予防を心がけましょう。スタッフに、お気軽にお声かけください。

「動く喜び・動ける幸せ」という運動器の 10 年の標語もあります。「人間は運動器に支えられて生きている」ことを日々意識して、運動器を上手に使うことで長持ちさせ、健康長寿を目指しましょう。

医療法人信愛整形外科医院 理事長 森永秀和

指定運動療法施設認定と医療費控除のお知らせ

「メディカルフィットネス信愛」は平成 19 年 6 月に開設し、3 年目を迎えることが出来ました。これもひとえに、会員の皆様、地域の皆様方のご支援の賜物と心より御礼申し上げます。

平成 21 年 7 月に、「メディカルフィットネス信愛」は厚生労働省より「指定運動療法施設」の認定を受けました。「指定運動療法施設」とは、医師が交付した運動処方箋をもとに、運動指導を行える環境・人材・設備が整った施設のことです。「厚生労働大臣認定健康増進施設」の中から、提携医療機関の医師が日本医師会認定健康スポーツ医であること、健康運動指導士、健康運動実践指導者が指導にあたることなど一定の基準を満たした施設が認定を受けることが出来ます。

指定運動療法施設にて、医師の指示に基づいて運動を行った場合、会費や利用料が、所得税の医療費控除の対象となります。詳しくは 2 階「メディカルフィットネス信愛」までお問い合わせ下さい。

医療法人信愛整形外科医院 〒840-0843 佐賀市川原町 4 番 8 号

TEL 0952-22-1001 ホームページアドレス <http://www.shin-ai-seikei.jp/>

謹賀新年 2010 年新年のご挨拶



看護部門
患者様のご期待にそえるように努めていきたいと思ひます。今年もよろしくお願ひいたします。



受付医療事務部門
「笑顔・元気・丁寧」をモットーに、これからも患者さんの声を聞き、親身な対応が出来るよう頑張っていきたいと思ひます。



リハビリテーション部門
リハビリテーション部はきめ細かなサービスを心がけ、皆さまが健康に、安全に生活できるようお手伝ひしたいと思ひます。



栄養・給食部門
いつも患者様方に喜んでいただけるよう、温かい、心をこめた食事の提供を心がけています。



通所リハビリテーション
今年も、にぎやかで、楽しい雰囲気でのケアを目指し、利用者の皆様の笑顔を大切に、頑張っていきたいと思ひます。



物理療法部門
物理療法スタッフは、治療の待ち時間の軽減と、患者さんが満足して治療して頂けるよう頑張ります。



メディカルフィットネス
いつまでも歳をトらないからだを目指して、今年もいい汗流しましょう。スタッフ一同、今年も全力でお手伝ひします！

新しい年が皆様にとって、素晴らしい年でありますように

通所リハビリテーションセンター すこやか

通所リハビリテーションセンター「すこやか」では、朝のお迎えの後、体調チェックを行い、リハビリや機能回復訓練、マシントレーニング、自転車こぎなどを、利用者の皆さんひとりひとりのメニューで行っていただいています。メニューの間にはいろいろなレクリエーションを行ったり、毎月のカレンダーを利用者の皆さん全員で作ったりしています。



たまご一六日

「すこやか」の活動

いつまでもお元気で！
敬老の日のお弁当

力作です！

大迫力でした
獅子舞

どっちが勝つかない！
白と黒

管理栄養士による健康レシピ

【あったかベーシックポトフ】

～良質たんぱく質の肉とたっぷり野菜でバランスもOK。からだの芯から温まります～
木枯らしが吹く寒い季節...、おいしく食べて、からだの中から温まる“ホット”メニューをご紹介！
病院の給食でも好評のメニューです。いろいろなアレンジで、「我が家のポトフ」を作ってみませんか？

材 料	分量(4 人分)
鶏もも肉	240g
ウインナー	4本
a ジャガイモ	200g
たまねぎ	100g
にんじん	80g
ブロッコリー	80g
b 水	2カップ
固形コンソメ	1コ
ローリエ	1枚
塩・こしょう	各適宜

つくり方
鶏肉・ジャガイモ・たまねぎ・ニンジンは一とくち大に。
ウインナーは切れ目をいれる。
ブロッコリーは小房に切り分け、茹でる 鍋にaの材料とbを入れて火にかける。沸騰したら鶏肉とウインナーを加えて弱火で煮込む。途中アクを取る。
ローリエを取り出し、ブロッコリーを加え、塩・こしょうで味を調え、器に盛る

アレンジいろいろ
カレー粉を加えて「カレーポトフ」に！
豆乳を加えて「豆乳ポトフ」に！
大根、れんこんなどで「根菜ポトフ」に！
鶏肉を牛肉、豚肉、肉団子、ベーコンなどに
変えて・・・
キャベツ、白菜などをたっぷり入れて・・・
おいしそうですねー！！

管理栄養士 岸川 久美



メディカルサポートのご案内

当院では、学校での部活動を中心に活動しているスポーツ選手を対象に、内科的メディカルチェックと整形外科的メディカルチェックを行い、医学的な管理のもと当院の各専門スタッフが総合的にサポートを行います。

このメディカルチェックの目的は、個人個人が自己管理の重要性を認識し、**スポーツ障害の早期発見、早期治療、早期復帰**に役立てていただく事です。サポートを受けたい部活動関係者の方、お気軽にお問い合わせ下さい。

サポート内容

メディカルチェック

整形外科医診察

内科的検査：安静時心電図検査・運動負荷心電図検査・胸部X線検査・血液検査・尿検査 等

整形外科的検査：形態測定（体重・体脂肪率・部位別筋肉量・部位周囲径・皮下脂肪厚）

筋力測定・関節可動域測定・動的、静的アライメント 等

実施項目については、対象者にあわせて変更する場合があります。



定期訪問・チーム帯同

メディカルチェックの結果に基づいての自己管理指導を行います。理学療法士・健康運動指導士が必要に応じて現場を訪問させていただき、ストレッチや筋力トレーニングなどの指導、競技大会への帯同などを行います。

特典

メディカルチェックを受けた選手は、当院に併設されている運動施設「メディカルフィットネス信愛」の施設利用を割引料金で利用できます。また、継続的に血液検査を行いたい場合は、特別料金で受けることができます。

*詳しい内容、料金等については、お気軽にお問い合わせください。

問合せ先：医療法人信愛整形外科医院 メディカルフィットネス信愛 TEL:0952-22-1007 担当 横山

運動指導者派遣のご案内

「メディカルフィットネス信愛」では、各自治体、団体の健康づくり教室、ウォーキング教室などの企画・運営の受託や健康運動指導士・管理栄養士の派遣を行っております。教室の企画、テキストの準備などから、実際の運動指導までお手伝いさせていただいており、担当者の方には高く評価していただいております。地域の健康づくり教室で運動を取り入れたい、従業員の方の健康づくりに、社内イベント・保健指導の一環として・・・など、ご要望に応じて「運動・栄養指導部分」のお手伝いをさせていただきます。お気軽にお問い合わせ下さい。

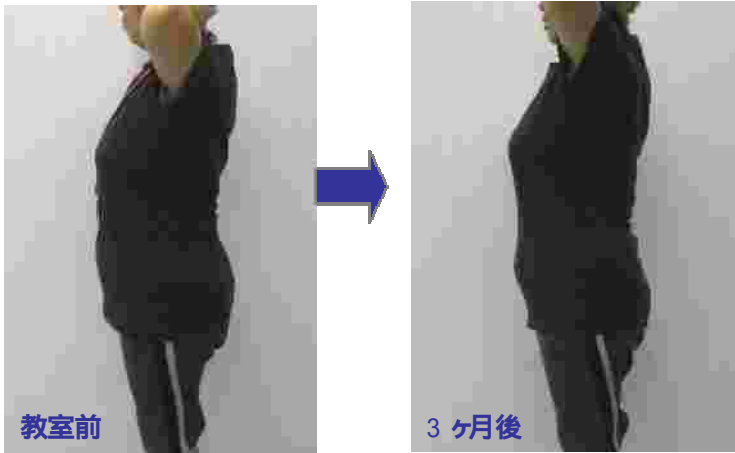
*お問合せ 「メディカルフィットネス信愛」 0952-22-1007 担当 三谷

*運営・指導についての料金は、内容に応じて担当者様と打ち合わせの上決定します。



ヘルシーダイエット教室

私はこんなに
変わりました！

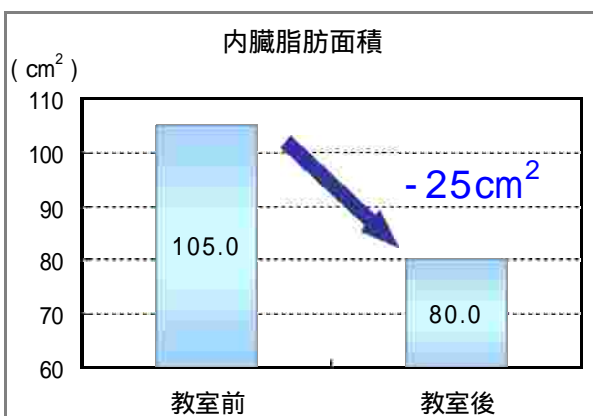
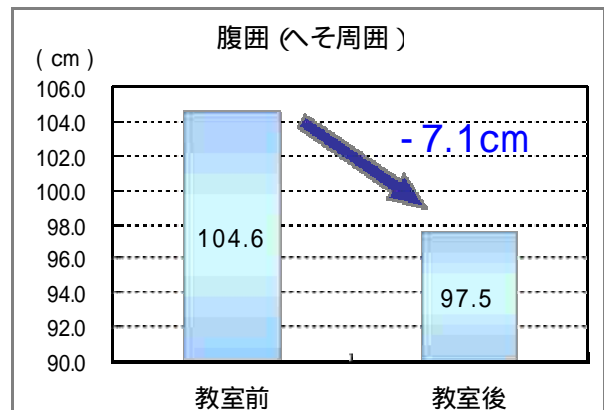
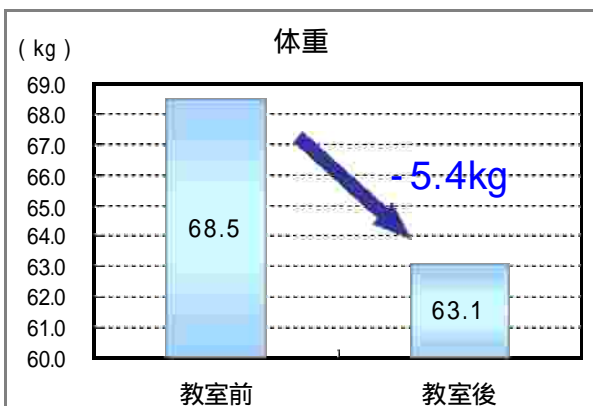


おなか周りがすっきり！

平成21年6月から9月までの3ヶ月間、毎週土曜の「ヘルシーダイエット教室」に参加した60歳代女性のAさん。教室では、適度な食事の量や栄養バランスのとり方を学び、管理栄養士による調理実習や栄養相談などを実施しました。また、「メディカルフィットネス信愛」の自転車エルゴメーターやトレッドミル、筋力トレーニングマシンを利用し、運動による消費エネルギーを増やすよう取り組みました。

3ヶ月の教室終了後は、体脂肪測定・血液検査・体力測定などを行い、ダイエットの成果を確認しました。

(Aさんの教室前後の変化)



参加者の方々からは、「ベルトがゆるくなった」「あこのラインがすっきりした」「やせたと言われて嬉しかった」という喜びの声が聞かれ、「ウォーキングやラジオ体操をするようになった」など、運動がよい習慣になった方もおられました。

また、「自分の体型に自信が持てた」「このダイエット方法なら続けられそうと思った」というように、心の面でもよい効果がみられ、満足された様子でした。

医療法人 信愛整形外科医院「メディカルフィットネス信愛」では、ヘルシーダイエット教室を平成22年度も定期的で開催いたします。

詳しくは、当院2階「メディカルフィットネス信愛」か、1階受付窓口にお問い合わせください。