

栄養講座 血圧が高めの方へ

高血圧対策

血圧の仕組みを理解して、お食事に加え日々の生活習慣からうまくコントロールするコツを一緒に勉強しましょう！



日時 4月13日(火) 11時45分
5月11日(火) ~12時25分

定員 各回15名 申込は2階コメディエーションルームへ。どなたでもご参加可能です。

内容 血圧が高めの方へ「高血圧対策講座」
※2回同じ内容で実施します。
※個別の栄養指導も承っておりますのでご相談ください。

担当 管理栄養士 松田 由美・小林 敦子

発熱外来のお知らせ

当院では患者さまに安心して受診していただくために、発熱や咳などの症状がある患者さまは、一般の外来受診ではなく「発熱外来」を受診していただきます。受診対象者はかかりつけ患者様のみとなります。院内感染防止のために、ご理解・ご協力の程よろしく申し上げます。

火曜日・水曜日・木曜日の午前中のみ

完全予約制

お電話にて事前にご連絡ください。

TEL 048-720-2730 (クリニック代表)

- 必ずマスク着用での来院をお願いします。
- 診察までの待合場所は、自家用車又は屋外テントとなります。

※新型コロナウイルス等感染症の拡大を防止する観点から、事前にご連絡がない場合のご来院については、診療をご遠慮頂くこととなりますので、予めご了承下さい。

新型コロナウイルス感染症について気になることがある方は下記へご相談ください。

◆埼玉県 受診・相談センター

TEL048-762-8026 月~土、祝日 9時~17時30分

◆埼玉県 新型コロナウイルス感染症 県民サポートセンター

TEL 0570-783-770 24時間 年中無休

上尾メディカルクリニック

第113号
2021年春号



コンディショニングルームを開設し1年が経ちました。新型コロナウイルスによる自粛生活の影響で、下肢の筋力低下や生活習慣病を助長している可能性も考えられます。今こそ運動習慣を「安全・安心してご来院いただけるよう努めています。」

NEW!

スタッフ紹介



松本 恵 (看護師)

1月より入職した松本です。生まれも育ちも上尾市瓦葺で過ごしてきました。家族は夫・子供2人(18歳と17歳の息子)の4人家族です。まだまだ慣れないことが多く、皆様に多々ご迷惑をおかけすると思いますが、よろしくお願いいたします。



鈴木 愛美 (介護福祉士)

2月から勤務させていただいております元気100倍の鈴木です。今までの介護経験と体育大学で学んだトレーニング方法を活かし、みなさんに楽しくご指導させていただけたらと思います。また、皆さんとのコミュニケーションを大切に一生懸命頑張りますのでよろしくお願いいたします。

正しい手の洗い方



基本的な感染症予防対策として、正しいマスクの着用方法、手洗いの方法や頻度等を、今一度見直してみましょう。

介護保険の手続き
どうしたらいいの?

そろそろヘルパーさん
をお願いしたいなあ

自転車や車の運転が心配で
通院できるか不安

介護を わかりやすく 誰にでも

介護相談承ります

ケアマネージャー3名体制となり、医療や地域との連携をより深めていきます。

上尾メディカルクリニック
居宅介護支援センター

☎048-720-2730

FAX 048-720-2733

事業所番号: 1171602707

管理者: 小川 博文



健康長寿のまちづくり 上尾メディカルクリニックの介護サービス

訪問リハビリテーション



【営業日】月曜~土曜日
9:30~18:00

訪問リハビリテーションでは生活の場での活動に直結したより細かい目標設定が可能です。通院等が困難な方のご家庭に理学療法士が訪問し、機能訓練を中心に日常生活の訓練を実施します。

通所リハビリテーション



【営業日】月曜~金曜日
① 9:30~10:45
② 10:30~11:45
③ 12:00~13:15
④ 13:30~14:45
⑤ 15:00~16:15

「個別に専門的なリハビリをしたい」「入院や外来リハビリの期限が終了してしまった」などのニーズにお応えできるよう介護度の軽減または自立に向けて、理学療法士が適切な「個別リハビリテーション」を重点的に行います。



(介護予防)通所リハビリテーションではご自宅から送迎いたします。サービス実施区域は【上尾市・伊奈町・蓮田市・さいたま市北区・見沼区】の一部となります。(約5km圏内)

介護予防通所リハビリテーション



【営業日】月曜~金曜日

① 9:30~11:30
② 11:30~13:30
③ 13:30~15:30

マシンエクササイズなど豊富な運動メニューから一人ひとりの自立支援に役立つ2時間のプログラムです。栄養改善や口腔機能ケアも包括的に取り組んでいます。

お問い合わせ・見学は随時行っております

☎048-720-2730

上尾メディカルクリニック 外来表 (令和3年4月~)

【整形外科/内科/リハビリテーション科/糖尿病/生活習慣病の相談/健康診断/人間ドック】

		月	火	水※1	木	金	土※2
整形外科	9:30-13:00	早田	早田	田口 受付12:00まで	早田	早田	早田 (第1・2・3・5週)
	15:00-18:30	早田		田口 15:30より	早田	早田	
内科	9:30-13:00		松尾	守島	駒井		守島 (第4週のみ)
	15:00-18:30		松尾	守島 受付17:00まで	駒井		

※1: 水曜日の田口医師の受付は午前12:00まで、午後の診療は15:30からとなります。

水曜日の守島医師の受付は17:00までとなります。

※2: 土曜日の診療は週によって担当医が異なります。

整形外科: 第1・2・3・5土曜/早田医師

内科: 第4土曜/守島医師

◇誠に恐れ入りますが急遽の変更や休診がある場合もございますので、お電話でのお問い合わせも承っております。

◇診療時間外は下記電話番号へお問い合わせください。

TEL: 048-720-2730

上尾メディカルクリニック2階「コンディショニングルーム」

受付時間：月～金曜日 9:30～18:30 土曜日 9:30～13:00

休診日：日曜日・祝祭日・年末年始

「血圧が気になる」「健康診断で運動を勧められた」「関節痛もあり、筋肉をつけたい」など、健康に関する不安をお抱えの方や治療が必要な方に、医師・看護師・理学療法士・管理栄養士・健康運動指導士の専門スタッフが生活習慣病（高血圧・脂質異常症・糖尿病等）および運動器疾患（腰痛や膝痛等）に対する療養指導、運動療法を行い、みなさまの健康管理のお手伝いをいたします。



●「コンディショニングルーム」のご利用の流れ ※1回利用毎に保険診療での窓口負担がございます。



Step1 利用登録

- ・利用登録申込書
- ・メディカルチェックシート



Step2 メディカルチェック

- ・検査
- ・診察
- ・身体評価



Step3 運動開始（コンディショニングルーム利用）

- ・「コンディショニングルーム」（マシンフロア・教室フロア）にて運動を開始
- ・個別プログラムに応じて運動指導、専門スタッフによるカウンセリング（療養指導・栄養相談・リハビリテーション）

Step4 効果判定

毎月



理学療法士による身体評価
リハビリテーション実施計画書の作成

4カ月毎



血液検査・尿検査などのデータ
をもとに効果判定を行います。



4カ月毎



運動プログラムの見直し
生活習慣病療養計画書の作成

運動をはじめたい！シニアにおすすめ

あなたの「動きたい」をサポートします

ロコモコース

ロコモティブシンドローム（運動器症候群）とは、骨・筋肉・関節などの運動器の障害により、「立つ」「歩く」といった動作が困難となり要介護や寝たきりになる危険性が高い状態のことをいいます。ロコモ予防のコースを新たに設け、みなさまのロコモ予防を医学的観点からサポートいたします。

講義

講義や10分間の質問コーナー

栄養

管理栄養士による栄養指導

運動

下肢筋力やバランス力UP

検査

骨密度や採血・採尿など

測定

体力測定
体組成測定

土曜日 10:00～11:00

参加費：5,500円/月

（医療費は別途かかります）

※送迎をご希望の方はご相談ください。



地域のジュニアアスリートの活躍をサポート！！

ジュニアフィットネス

～成長期のからだづくり～

金曜日 18:00～18:45

成長期のからだは、間違った動き方・過度なトレーニングにより怪我をしやすい状態にあります。本教室では、正しい動き方を身につけることで「障害の予防」と「最大限の身体能力」を引き出し、競技力の向上を目指します。

定員：10名

対象：小中高生 参加費：1,100円/1回



無料体験 受付中！

コンディショニングルームプログラム タイムスケジュール

※一部内容は変更となる場合がございます。

2021.4月～

	月	火	水	木	金	土	
9:30	9:30-11:30 介護予防通所リハビリテーション						
10:00						10:00-11:00 ロコモコース ☆ 岸	
11:00	①10:45-11:15 ②11:30-12:00 けいらくピクス ☆☆ 秋間	10:45-11:15 みんなで筋トレ30！ ☆☆ 小林	①10:45-11:15 ②11:30-12:00 骨盤調整エクササイズ ☆☆ 秋間	①10:40-11:00 ②11:10-11:30 チェアピクス ☆ 松田	10:45-11:15 腸すっきり体操 ☆ 斎藤		
12:00		11:45-12:15 栄養講座（第2週） 松田・小林		11:45-12:15 Let's脂肪燃焼 ☆☆☆ 太田	11:45-12:15 リズムサーキット ☆☆ 長山		
14:00	13:30-15:30 介護予防通所リハビリテーション						受付時間は 平日9:30-18:30 （最終-19:30） 土曜9:30-13:00 （最終-14:00） となります。
16:00	16:00-16:45 骨盤調整エクササイズ ☆☆ 秋間	16:00-16:45 みんなで筋トレ45！ ☆☆ 小林	16:00-16:45 けいらくピクス45 ☆ 秋間	16:00-16:45 太極拳 ☆ 松田	16:00-16:45 AMCヨガ ☆ 斎藤		
17:00				17:45-18:15 ダイエット30 ☆☆☆ 岸			
18:30					18:00-18:45 ジュニアフィットネス		

※【月-金】10:30-11:30・14:30-15:30は介護予防通所リハビリテーションとマシンエリア共用となります。

※1日1教室までの予約・参加となります。定員に空きがある場合は当日参加も承ります。

「コンディショニングルーム」教室の案内

「リズムサーキット」

毎週金曜日 11:45～12:15

担当：長山（理学療法士）

運動強度：★★☆

音楽のリズムに合わせてステップを踏み、バランス要素と筋トレ要素を組み込んだ有酸素運動を行います。運動構成は
1. ステップエクササイズ（15分）
2. チューブエクササイズ（5分）
3. バランスボールエクササイズ（10分）
リハビリの視点で「体の向き」や「関節の動き」を確認しながら、ひざや肩の痛みを改善できるようなエクササイズ要素を取り入れています。

その他、コンディショニングルームでは週18教室【各定員15名】を行っています。通いの場として、運動の習慣化を図るため、お気に入りの教室をご提案いたします。

