

環境省
厚生労働省
令和2年6月

上尾メディカル版

第114号
2021年夏号



コンデインション
ーム中庭にてストレッ
チスペースの癒しとな
ればと菜園を始めまし
た。ゴーヤの緑のカーテ
ンまでもう少しです。
今年も収穫にも期待！



熱中症予防 × コロナ感染防止で

「新しい生活様式」を健康に!

「新しい生活様式」とは：新型コロナウイルス感染防止の3つの基本である ①身体的距離の確保 ②マスクの着用 ③手洗いの実施や「3密(密集、密接、密閉)」を避ける、等を取り入れた日常生活のこと。

注意 マスク着用により、熱中症のリスクが高まります

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。

熱中症を防ぐために

マスクをはずしましょう

ウイルス
感染対策は
忘れずに!



激しい運動は避けましょう

のどが潤いていなくても
こまめに水分補給をしましょう

気温・湿度が高い時は
特に注意しましょう

暑さを避けましょう

- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- ・涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ



のどが潤いていなくても こまめに水分補給をしましょう

1日あたり
1.2L(1.2ℓ)を目安に

1時間ごとに
コップ1杯

入浴前後や起床後も
まず水分補給を

ペットボトル
500mL 2.5本

コップ約6杯

・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

暑さに備えた体づくりと 日頃から体調管理をしましょう

・暑さに備え、暑くなり始める時期から、無理のない範囲で**適度に運動**〔「やや暑い環境」で「ややきつい」〕と感じる強度で**毎日30分程度**

水分補給は忘れずに!

・毎朝など、定時の体温測定と健康チェック

・体調が悪い時は、無理せず**自宅静養**

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」を重点的にを行います。



(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

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



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 12:30 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 12:30 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」

「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、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をサポートいたします。



●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・食生活相談・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。



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。

2021.7月～

	月	火	水	木	金	土
9:30	9:30-11:30					
10:00	介護予防通所リハビリテーション					
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	10:00-11:00 ロコモコース ☆☆ 岸
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	
13:00	介護予防通所リハビリテーション					
14:00	13:30-15:30					
15:00	介護予防通所リハビリテーション					
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 みんなでenjoyサーキット ☆☆☆ 鈴木		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

「みんなで筋トレ！」

毎週火曜日 10:45~11:15
16:00~16:45

担当：小林（管理栄養士）

運動強度：★★☆

1人ではなかなかすめにくい筋トレも仲間と一緒になら無理なく楽しみながらはじめられます。

運動構成は

1. ストレッチ・スクワット（10分）
 2. マットエクササイズ・腹筋（10分）
 3. ストレッチボールエクササイズ（10分）
- となります。体力に自信がない方にも始めやすいプログラムです！

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。



NEW! スタッフ紹介



若林 恭子（看護師）

4月より入職した若林です。慣れないことが多くご迷惑をおかけしております。地域のみなさまに寄り添った看護を心がけ日々頑張ります。どうぞよろしくお願いいたします



名島 萌果（メディカルトレーナー）

4月からリハビリ助手として働かせて頂いている名島です。理学療法士になるために日々勉強と両立して頑張っています。蓮田市出身で、身近な地域の方と接する機会が増えてうれしく思っています。笑顔が心がけ、どんなことにも積極的にチャレンジしていこうと思います。ご指導のほどよろしくお願い致します。



野口 貴義（理学療法士）

昨年まで所沢市の回復期病院で脳卒中や整形疾患の手術後のリハビリを担当して参りました。祖父母のふるさとして上尾で仕事をする事ができて嬉しです。今年度の目標は、いち早くスタッフや患者様に認めてもらい「野口さんで！」と予約を一杯にすることです。不慣れな点もございりますがよろしくお願い致します。