

# 上尾メディカル瓦版

2022夏号

## 室内でも熱中症にかかります!

### 熱中症予防3カ条

- #### 1 まずは暑さを避けるべし

扇風機・エアコンも上手に使いましょう。ぬれタオルを首に巻くのも有効です。節電も大切ですが、命には替えられません。
- #### 2 急に暑くなる日は要注意!

梅雨明けは体が暑さに慣れておらず、熱中症になりやすい時期です。熱帯夜の翌日、前日より気温が数度高くなる日は要注意。暑さを避けて、水分補給を心がけましょう。
- #### 3 水分補給を大切に

喉が渴かなくても、体は常に汗をかいています。水分、イオン飲料を飲みましょう。アルコールは利尿作用があり、水分補給にはなりません。

**!** 心臓や腎臓疾患のある人などは、こまめな水分補給が病状を悪化させることもあります。かかりつけのお医者さんにご相談ください。

2020年5~9月に熱中症で救急搬送されたのは全国で4万8000人。そのうち半数が65歳以上の高齢者でした。また熱中症で死亡したほとんどが、室内で亡くなっています。また、体調が悪く体力が低下しているときも熱中症になりやすいものです。梅雨明けが早かった今年も十分な対策をとり、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

## 関節の新しい治療 PFC-FD療法

入院のいらぬバイオセラピー

ご自身の細胞から抽出した「成長因子」を活用する新しい治療法です。再生医療として注目されており、当院でも多くの患者様の痛みを緩和し、より快適な人生を送っていただきたいという思いで、新たな選択肢としてPFC-FD療法（保険外診療）を開始いたしました。

**PFC-FD療法 合同説明会**  
7月21日(木) 12:30~13:00  
場所：当院2階コングレインニングルーム307A  
担当：早田医師 申込：総合受付にて



## 骨粗しょう症と健康

7月26日(火) 11:30~12:00  
場所：当院2階コングレインニングルーム307A  
講師：田口医師 申込：総合受付にて

骨折防止のための骨粗しょう症治療の最新の情報も加えながら、専門医がお話させていただきます。ぜひご参加ください。



## REHASAKU リ・ハ・サク

先進的で、リハビリに革新を。 新サービス!新しい運動支援システム

施設での運動指導  
あなた専用の運動を教えてもらえる必要な運動を的確に!

自宅でのセルフケア  
指導を受けた運動を自宅で忘れない!(紙媒体か動画でお渡しします)

皆様の運動を施設でも、自宅でサポートします!

スマホ・PCで運動内容確認  
650種類以上の運動メニューから症状に合わせてカスタマイズ

オーダーメイドで運動メニュー作成  
忘れやすい運動メニューもどこでも簡単に動画でチェック

記録機能で運動継続を支援  
記録機能により痛みの程度・運動継続率を可視化

紹介動画(QRコード)はコチラ




## 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  
「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

【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。

### 上尾メディカルクリニック 居宅介護支援センター

【営業日】月曜~金曜日  
【営業時間】9:00~18:00  
ケアマネジャー3名体制で医療や地域との連携をより深めていきます。介護のこと、お気軽にご相談ください。

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4年6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 田口	早田 田口	田口 12:30 受付終了	早田 田口	早田	早田 (第1・2・3・5週) 第1油井 第3吉本
	15:00-18:30	早田 田口	田口	田口 15:30 診療開始	早田 田口	早田	
内科	9:30-13:00			守島	駒井		守島 (第4週のみ)
	15:00-18:30			守島 17:00 受付終了	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午後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 第1土曜/油井医師 第3土曜/吉本医師  
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、カラダに不安を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・糖尿病など）および運動器疾患（腰痛や膝痛など）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・栄養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。

2022.6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! ☆☆ 岸	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 みんなで 楽しく筋トレ ☆ 桜井	
12:00	☆ 秋間	11:45-12:15 栄養講座 (第2週) 管理栄養士		11:45-12:15 Let's脂肪燃焼 ☆☆☆ 太田	11:45-12:15 リズムサーキット ☆☆ 岸	
13:00	13:30-15:30 介護予防通所リハビリテーション					
14:00						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。
15:00						
16:00	16:00-16:45 骨盤調整 エクササイズ ☆☆ 秋間	16:00-16:45 楽しくエアロ ☆☆ 岸	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 ダイエット30 ☆☆ 岸	
17:00						
18:30						18:00-18:45 ジュニアフィット

※【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。

### ☆おすすめ午後のプログラム☆

時間	プログラム名	担当	レベル	プログラム概要
月 16:00-16:45	骨盤調整エクササイズ	秋間	☆☆	骨盤のゆがみによる肩こり、腰痛などの身体の不調を改善していきます。
火 16:00-16:45	楽しくエアロ	岸	☆☆	リズムに合わせて、全身を動かす有酸素運動です。脂肪燃焼の効果に期待が出来ます。
水 16:00-16:45	けいらくピクス45	秋間	☆	東洋医学のツボを意識しながら、心地良い音楽に合わせて軽く楽に行う有酸素運動です。
木 16:00-16:45	太極拳	松田	☆	太極拳では、ゆっくりとした動きで足腰を強化する効果もあり、転倒予防にも効果があります。
金 16:00-16:45	ダイエット30	岸	☆☆	脂肪燃焼のクラスです。有酸素運動と、筋トレを組み合わせることで理想の体型を目指します。