

カラダのプロ！理学療法士の活躍の場が広がっています！

当院の理学療法士が3名がさいたま市の野球スクール主催「野球教室&肩肘健診」に出張してきました。
「少年野球で元気よくプレーする子供たちや保護者・指導者に自分の身体に興味を持ってもらい、障害の早期発見や予防へのアドバイスを行いました。今後子供たちが楽しく野球をプレーする為に、支援していくことの重要性を学ぶことができました。(小林 理学療法士)」
また、地元サッカークラブ「CAP 東大宮ジュニアユース」の依頼を受け、フィジカルチェックを実施してきました。
「病院では怪我や障害が起きてからリハビリで介入することが多いですが、僕らが外に出て『予防』から取り組むことで、障害予防の輪を広げていきたいと考えています。」(八鍬 理学療法士)

活躍の場をクリニックから地域へ！今後も期待です！



「骨粗しょう症」高齢者に多い大腿骨骨折は冬に増える

日本整形外科学会の調査によれば、10月から3月までの冬の期間は、「大腿骨付近の骨折」が4月から9月に比べて約2割増加するそうです。寒さで体が縮こまり、普段ならなんでもない段差や足元の滑りやすさで大きなケガにつながりやすいのが要因だとされています。この部位の骨折の患者の8割が女性とされており、高齢の女性に多いとされています。

大腿骨の骨折と並んで高齢女性に多いのが、**背骨の圧迫骨折**、骨粗しょう症の患者数は、日本国内で約1,280万人と言われ女性患者は約980万人いるとされています。日本医師会によれば、日本人女性が骨粗しょう症になっている割合は、50代では7%、60代で30%、70代で37%、80代で42%と、**60代を境に急激に上昇します**。女性に比べれば3分の1以下の数ながらも、男性の骨粗しょう症患者も300万人に上るとされています。男性の場合は、喫煙者や糖尿病がある人に症状が顕著だとされています。また、男性は女性よりも体が大きいことから、骨粗しょう症による骨折の危険性がより高く、骨折後も重篤化しやすいというリスクも存在しています。やはり、骨折などによって寝たきりや日常生活に支障が出ないよう、**日常から予防に努めることが重要です**。当院では骨粗しょう症に対して、検査やお薬の処方だけではなく、栄養面や定期的な運動へのサポートを行いながら治療をすすめています。気になることがございましたら、お気軽にご相談ください。



田口 医師

上尾メディカルクリニック LINE公式アカウント はじめました！

上尾メディカルクリニックは、コミュニケーションアプリ「LINE」にアカウントを開設いたしました。休診のお知らせやリハビリの空き状況等を配信していきますので、ぜひお友だち登録をしてご活用ください。

診療変更・休診のお知らせ
リハビリの空き状況
生活習慣病についての情報
など

QRコードから
友だちになる



ID検索から
友だちになる

@718tecsd



上尾メディカル瓦版

2024年冬号



白 菜、大 根、ほうれん草、小松菜などの冬野菜は、寒さに耐えるため糖分が多く含まれていて甘みがあり、体を温めるのが特徴。ビタミンCも多く含み風邪予防、美肌にも効果的です。季節の美味しい食材や大切な栄養素のたんばく質を取り入れて、冬を乗り切っていきたいしょう。

無料巡回送迎バスのご案内

平日の診療日に下記ルート^①を無料で巡回しています。初めてご利用される場合は、事前に総合受付までお知らせください。※下記は主な停留所の時間となります。各停留所の出発時刻は受付前の時刻表をご参照ください。



①東大宮駅・原市南・尾山台団地方面

【水曜・金曜】 停留所6カ所
沼南駅 9:35 東大宮駅 9:47
帰り：クリニック発 12:10

②沼南・原市北・五番町方面

【月曜・火曜・木曜】 停留所7カ所
沼南駅東口 9:40 原市駅西口 9:53
帰り：クリニック発 12:10

③蓮田駅西口方面 ※水曜日も増便しました！

【火曜・水曜・木曜】 停留所4カ所
蓮田駅 13:45
帰り：クリニック発 17:00

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。

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。

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」を重点的に行います。

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5年11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	田 □	田 □		田 □	田 □	油 井 (第1週)
	15:00-18:30	田 □	田 □		田 □	田 □	
内科	9:30-13:00			守 島 松 本	駒 井	三 崎	三 崎 (第2,3週) 守 島 (第4週)
	15:00-18:30			守 島 17:00受付終了 松 本			

※1：水曜日の守島医師の診療は「午前のみ」と変更となった際は、予約制となります。

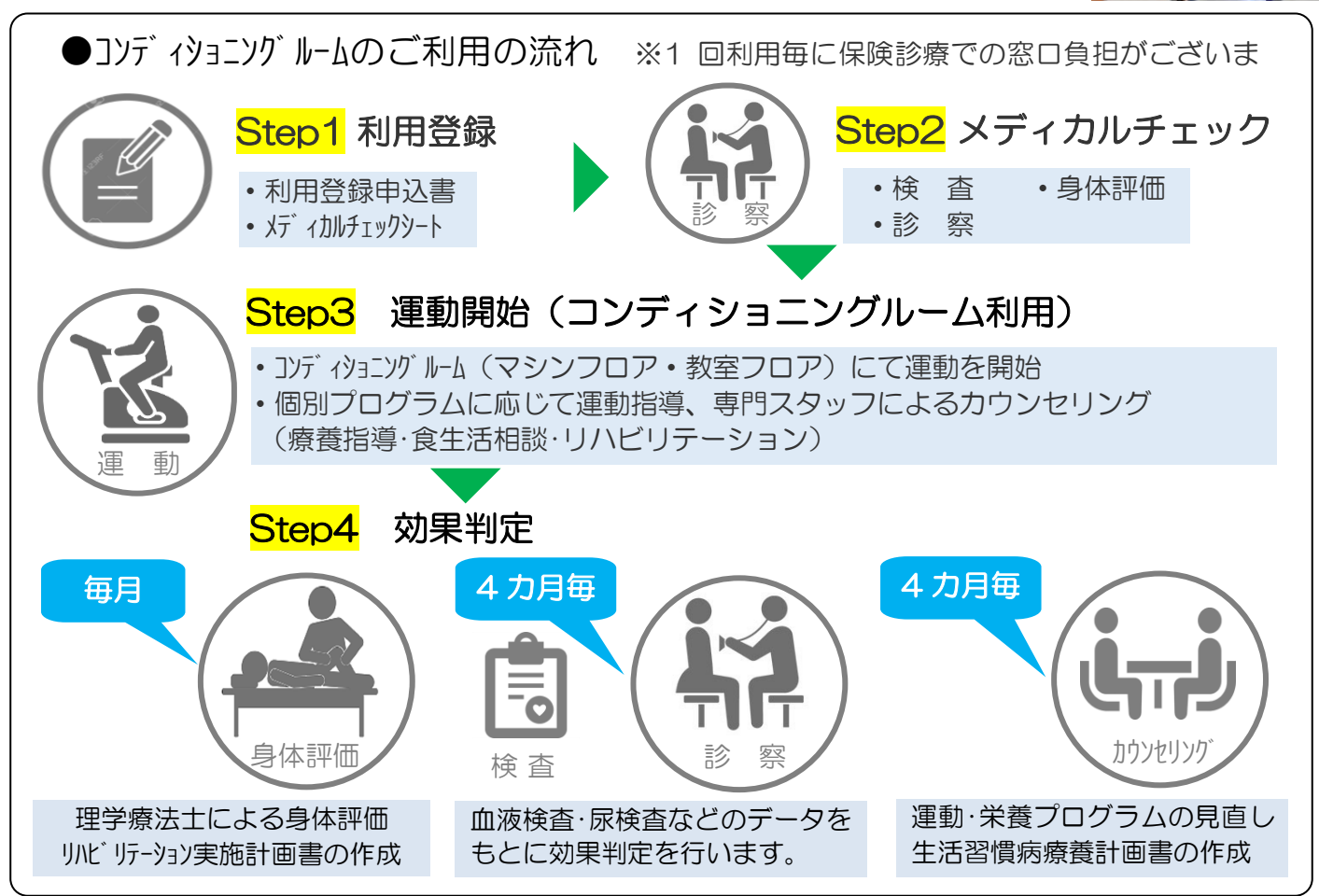
※2：土曜日の診療は週によって担当医が異なります。
整形外科：第1土曜/油井医師
内 科：第2・3土曜/三崎医師
第4土曜/守島医師

◇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。



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 17:45～18:30

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！**

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Drへの質問コーナー

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：6,600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。

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						2024.1月～
※一部内容は変更となる場合がございます。						
	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					10:00-11:00 ロコモコース 田崎
10:00						
11:00	①10:45-11:15 ②11:30-12:00 けいらくピクス ☆☆ 120kcal 秋間	10:45-11:15 でき～る運動 ☆☆ 95kcal 秋山	①10:45-11:15 ②11:30-12:00 骨盤調整 エクササイズ ☆☆ 95kcal 秋間	①10:40-11:00 ②11:10-11:30 チェアピクス ☆☆ 53kcal 松田	10:50-11:20 NEW! 自律神経を整えよう ☆☆ 95kcal 小林	11:15-11:45 NEW! 体幹 マットトレーニング ☆☆ 95kcal 菊地
12:00		11:45-12:15 ゆっくりだけど効く！ スロトレ30 ☆☆ 88kcal 岸		11:45-12:15 NEW! リズム サーキット（第2週） ☆☆ 126kcal 岸 管理栄養士	11:45-12:15 NEW! Enjoy筋トレ ☆☆ 95kcal 比嘉	
13:00	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-19:00） 土曜9:30-13:00 （最終-13:30） となります。
14:00						
15:00						
16:00	16:00-16:45 骨盤調整 エクササイズ ☆☆ 142kcal 秋間	16:00-16:45 でき～る運動 ☆☆ 142kcal 秋山	16:00-16:45 けいらくピクス 45 ☆☆ 180kcal 秋間	16:00-16:45 太極拳 ☆☆ 142kcal 松田	16:00-16:45 ゆっくりだけど効く！ スロトレ ☆☆ 132kcal 岸	
17:00		17:05-17:35 NEW! お手軽ボクササイズ ☆☆ 101kcal 荒井				
17:30					17:45-18:30 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。
※消費カロリーは、体重によって変わります。体重60kgの場合を想定して表示しています。

NEW！ レッスンのススメ	時間	プログラム名	担当	レベル	消費カロリー (体重60kg)	プログラム概要
	火 17:05-17:35	お手軽ボクササイズ	荒井	☆☆	101kcal	音楽のリズムに合わせて、ボクシングの動きを取り入れた有酸素運動を行い、身体のシェイプアップを目指します。
	木 11:45-12:15	リズムサーキット（第1.3.4.5週）	岸	☆☆	126kcal	筋トレと有酸素運動を組み合わせたサーキットトレーニングをお南嶽に合わせて行います。
	金 10:50-11:20	自立神経を整えよう	小林	☆☆	95kcal	呼吸を意識した運動を行い、自律神経の安定、腰痛予防などの効果が期待できます。運動しながら呼吸の理解を深めていき、豊かな生活が送れるように目指しましょう。
	金 11:45-12:15	Enjoy筋トレ	比嘉	☆☆	95kcal	バランスボールやチューブを使って、音楽に合わせて楽しく運動を行います。
	土 11:15-11:45	体幹マットトレーニング	菊地	☆☆	94.5kcal	マットを用いた体幹の運動を行い、首・肩こりや腰痛の改善と予防を図っていきます。

関節の新しい治療

入院のいらないバイセリピー

施術実績
増えています

PFC-FD™療法

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（保険外診療）です。※手術を伴わない治療法なので、高齢の患者様でも受けることが可能です。

どんな人に向けた治療法ですか？

- 変形性膝関節症でお悩みの方
- 肩を上げるのに痛みのある方
- 関節に同じ治療法を続けても効果が得られにくい方
- スポーツで関節を傷めた方
- 手術に抵抗感のある方

詳しくは診療部へご相談ください。

栄養講座のご案内

補食のお話

「補食って何ですか？」
「低栄養が気になります！」
「筋肉を増やしたいけど、何をどのようなタイミングで食べればよいのかしら？」

2月 8日（木）11:45～
3月 14日（木）11:45～

申込：総合受付にて
定員：各回15名
管理栄養士：石橋・松田
※個別の栄養指導も随時承っております。
健康診断の結果など気になることがございましたらお気軽にご参加ください。