とも生活習

慣病

ŧ

療

看はの

ょ 治

る療

せたに

導療護師

ませ

病管

を

名

る

患者に

たで

血.

圧

脂質

。い様症い移的

をこれ

まで算定

ます

寄をそ法よ養察積当方『糖労す治じき策今

管理者 整形外科医 田口将史

一部窓口負担額の の指う理養特環い針指を計定と くださ 定 6 疾 で 改定 0 **\$** 知ら

変更あり あ 定 \mathcal{O}

2024年春号

任 医

師

 \mathcal{O} ~

介

学師る

取か

に食る夕事えんが

常がれ

、食考さ量

あ寄りあり いで気

職業なのか、朝は見てのため私たちは地でのため私たちは地でのため私たちは地でのない。

科医門

をのか容の運医 、を皆動し

お

注い体 そ投れ来まや などで整理を 丁れ \mathcal{O} り療さの科よ ん緩でる

示

生活習

本管

改理 定料

伴へ合

厚行な応

で

人定

【整形外

師

をさせて ただきます。 医

どうい

よろしくお だけるよう みなさまの

に生

保ち、

【整形外科

司

医

師

上尾メディカルクリニック 外来表 (令和6年5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】

診に和は骨

と察あやリ折

			月	火	水※1	木	3	<u>></u>	土※2
	整形外科	9:30-13:00			魚岸			千葉	油 井 ^(第1週)
		15:00-18:30			魚岸			千葉	
	内科	9:30-13:00		加計	守島	三崎			三崎 (第2.3週) 守島 (第4週)
		15:00-18:30		加計	宁島 17:00 受付終了	三崎			

◇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。

◇診療時間外は右記電話番号へお問い合わせください。

※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。

TEL: 048-720-2730 住所: 埼玉県上尾市原市3133

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



9:30~18:00

訪問リハビリテーションでは生活の場 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



【営業日】月曜~金曜日 9:30~11:30

11:30~13:30 13:30~15:30



「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 「個別リハビリテーション」を重点 的に行います。【自宅送迎あり】



お困りのことがございまし

お問い合わせ・見学は随時行っております

カラダのプロ!理学療法士の

リハビリテーション科では、 地域の健康教室の運動 指導や、スポーツ団体へのサポート支援といった活動 も積極的に行っています。今回、白岡市の少年野球チ ーム「白南ボーイズ」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、今シーズンより地元サッカークラブ「CAP 東大宮ジュ ニアユース」へのトレーナーサポートをしています。

「病院ではケガ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!







診療部からのお知らせ

新たに導入しました。最も 信頼の高い骨量測定法とさ れている DEXA 法を用いてい ます。骨粗鬆症の診断に有 用とされており、極めて少



量の X 線で苦痛なく安全に短時間で検査できます 「骨密度」は、骨の強さを判定するための代表的な指 標で、密度は若い人の骨密度の平均値と比べて自分の 骨密度が何%であるかで表されます。骨粗鬆症は骨の 強度が低下し、骨折の危険性が高くなる病気です。骨 の強度は骨量あるいは骨密度が 70%、骨質が 30%影響 すると言われています。骨の強度の重要な要因である 骨量を測定することで骨粗鬆症の診断や骨折危険性の 評価が可能となります。

どのような方が受けるのがおすすめ?

- ・65 歳以上の女性、また危険因子(喫 煙、飲酒、骨折の家族歴)を有する 65 歳未満の閉経後から閉経周辺期の
- 70 歳以上の男性、また危険因子を有 する50歳以上70歳未満の男性
- これまでに転倒などの軽い衝撃によ り骨折を起こしたことのある方
- 骨粗鬆症をきたす病気(関節リウマチ など)にかかっている方やそれを引き 起こすステロイド剤を投与されてい



【正常】

【骨粗鬆症】

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予防からサポートいたします。 【筋トレマシン14台・有酸素運動マシン8台・レッスンフロアを備えています。】





初めての方もプログラム無料体験できます。ぜひ2階コンディショニングルームへ!

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。

2024.6月~

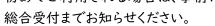
	月	火	水	木	金	土					
9:30											
0.00	9:30-11:30										
10:00		10:00-11:00									
	10:45-11:15	10:45-11:15	10:45-11:15	10:40-11:00	10:50-11:20	ロコモコース					
11:00	211:30-12:00	でき~る運動	211:30-12:00	211:10-11:30	自律神経を整えよう	田崎					
11.00		公公	骨盤調整	チェアビクス ☆	☆☆						
	けいらくビクス	95kcal 秋山		/ 3	95kcal 小林						
						11:15-11:45					
10:00	☆ 4.0011 #UBB	44:45 40:45	☆☆	11:45-12:15	44:45 40:45	体幹 マットトレーニング					
12:00	120kcal 秋間	11:45-12:15 ゆっくりだけど効く!	95kcal 秋間	UXA 栄養講座	11:45-12:15	☆ ☆					
		スロトレ30		サーキット (第2週)	Enjoy筋トレ	95kcal 菊地					
		☆		☆☆	☆☆						
13:00		88kcal 岸		126kcal 岸 管理栄養士	95kcal 比嘉						
	13:30-15:30	受付時間は									
14:00		平日9:30-18:30									
15:00		(最終-19:00) 土曜9:30-13:00									
16:00	16:00-16:45	16:00-16:45	16:00-16:45	16:00-16:45	16:00-16:45	(最終-13:30)					
		10.00 10.40				となります。					
	骨盤調整 エクササイズ	でき~る運動	けいらくビクス 45	ゆっくりだけど効く! スロトレ	膝痛•腰痛予防 +α教室						
		A A		,							
	☆☆ 142kcal 秋間	☆☆ 130kcal 秋山	☆ 180kcal 秋間	☆ 132kcal 岸	☆ 110kcal 長瀬						
	721001	, Johnson , Mill	TOO TOOL	T-SZROGI /F	I CHOOL LEAR	9					
17:00		17:00-17:30		S-1 199							
		らくトレ	элиооп								
17:30		☆		TAD !	17:45 10:00						
		120kcal 比嘉	TO THE REAL PROPERTY.	KIND	17:45-18:30						
					シ゛ュニアフィットネス						

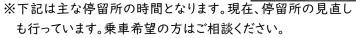
- ※【月-金】10:30-11:30・14:30-15:30は介護予防通所リハビリテーションとマシンエリア共用となります。
- ※1日1教室までの予約・参加となります。定員に空きがある場合は当日参加も承ります。

無料巡回送迎バスのご案内

下記ルート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





(I)東大宮駅·原市南·尾山台団地方面 (水曜·金曜) 沼南駅 9:35 東大宮駅 9:47

帰り:クリニック発 12:10 停留所6カ所

②沼南·原市北·五番町方面【月曜·火曜·木曜】

帰り:クリニック発 12:10 停留所7カ所

③蓮田駅西口方面【火曜・水曜・木曜】

蓮田駅 13:45

帰り:クリニック発 17:00 停留所4か所

関節の新しい治療



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。ひざや肩疾患への治療の新たな選択肢 として PFC-FD[™] 療法(**保険外診療**)を開始いたしました。患 者様ご自身の血液を採取し、血液に含まれる血小板を利用し た再生医療で、海外では 10 年以上の実績があります。

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~

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



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

土曜日 |0:00~||:00

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。

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。

成長期のからだは誤った動き方・

金曜日 17:45~18:30

過度な運動によって、痛みや障害 につながり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。

対象:小中高生 参加費:1,100円/1回



職員募集のお知らせ



当院では、一緒に仕事をしていただけ る方を募集しています。

【募集職種】

- ·看護師(常勤·非常勤)
- ·理学療法士(常勤·非常勤)
- ・ケアマネージャー(常勤・非常勤)
- ・介護職員(パート職員)
- ・リハビリ助手(パート職員)



【施設見学】

各職種、施設見学に対応しております のでお気軽にお問い合わせください。 【お問合せ】

048-720-2730(採用担当まで)

管理栄養士による栄養講座のご案内

お通じ・お腹の悩みがある方へ

腸活とは「腸内を整える活動」で、便秘・軟便だけではなく美 容にもよいと注目されています。一緒に腸活を学び健やかな 毎日を送りましょう。 ※どなたでもご参加いただけます。

① 6月20日(木) ②7月11日(木)

11時45分~12時30分

申込:総合受付にて定員:15名

管理栄養士:石橋·松田·真部

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。

会場: 当院 2階レッスンフロアにて ※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