

**年末年始の休診
のお知らせ**

いつも当院にお越し頂いたりありがとうございます。
年内は12月29日(月)午前診療までとなります。
年明けは1月5日(月)より通常診療となります。
予めご了承ください。

※年末年始のお薬切れがないよう再度ご確認をお願い申し上げます。

**●診療部よりお知らせ
インフルエンザ予防接種について**

【予約受付中】

ご予約は10月1日より承ります。



料金：3,300円（税込）

対象：13歳以上の方

※予防接種はお電話・総合窓口にてご予約を承ります。

※上尾市の65歳以上の方を対象としたワクチン接種の助成は対象外となります。

お問い合わせ ☎048-720-2730

栄養講座のご案内

**冷凍を
上手に活用しましょう！**

冷凍食品の利用により、食品の栄養をより良く身体に取り入れることができます。

調理の時間短縮と食品ロスを減らすなどの情報をお届けします！



① 11月13日(木)11:45～

② 12月11日(木)11:45～

申込：総合受付にて

※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。

上尾メディカルクリニック 外来表(令和7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	田口	田口	魚岸	田口	千葉 (第1週) 油井
	15:00-18:30 (土 14:30-18:00)	田口	田口	魚岸	田口	千葉 17:00 受付終了 阿藤 ※1月より
内科	9:30-13:00		加計 ※12月まで	守島	三崎	三崎 (第2.3週) 守島 (第4週)
	15:00-18:30		加計 ※12月まで	守島	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：土曜日午前の診療は週によって担当医が異なります。

上尾 メディカル 瓦版

2025年秋号



秋は旬の食材が豊富で、つい食べ過ぎてしまう季節。クリやサツマイモ、秋刀魚などは味わうことで満足度もアップし、血糖の上昇を抑えられます。旬を上手に取り入れて、健康的に秋の味覚を楽しみましょう。

新入職員の紹介

介護福祉士

8月から入職しました。これまでの介護の現場での経験を活かしながら、明るく笑顔でみなさまと接することができるよう努めていきたいと思います。
どうぞよろしくお願ひいたします。

介護職員

こんにちは！9月から入職いたしました。医療・介護の世界は初めてで不慣れなこともあるかと思いますが、持ち前の明るさでみなさまに笑顔を届けます！
よろしくお願ひいたします。

医療事務

8月より入職いたしました。医療事務の仕事は初めてで日々学ぶことばかりですが、明るく丁寧な対応を心がけて頑張りたいと思います。家では犬2匹に癒されています。どうぞよろしくお願ひいたします。

「朝食を見直して、血糖値が改善！」

秋は気温差で体調を崩しやすく、血糖コントロールにも影響が出やすい季節です。当院では、整形外科・内科医師を中心に、看護師・管理栄養士・理学療法士・健康運動指導士が連携し、生活に寄り添った支援を行っています。

先日、糖尿病で通院中の60代男性が、管理栄養士の食事アドバイスをきっかけに、長年の「朝食を抜く習慣」を見直しました。1日3食を規則的に摂るようにしたところ、わずか2か月で空腹時血糖が160台から120台に改善しました。理学療法士の運送支援もあり、運動を無理なく始めたことも、今後のリバウンドしにくい身体づくりへ、効果も期待できます。

こうした生活の変化の積み重ねにより「薬だけに頼らない、生活の中での食事や運動の力で健康をつくる」ことを患者様と一緒に目指していきたいと考えています。食事・運動・休養といった日常の工夫が、薬の効果を引き出し、身体の回復力を高めます。

私たちスタッフも患者様と小さな変化を喜びながら、前向きな変化を応援していきます。これからも多職種が一体となり、地域の皆さまの健康づくりと笑顔を支えてまいります。



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、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」を重点的に行います。【自宅送迎あり】

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。【自宅送迎あり】

**上尾メディカルクリニック
居宅介護支援センター**



クリニック内にある特徴を活かして医療や地域との連携をより深めていきます。お困りのことがございましたらお気軽にケアマネージャーまでご相談ください。

お問い合わせ・見学は隨時行っております
☎ 048-720-2730

TEL : 048-720-2730

住所 : 埼玉県上尾市原市3133

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。

2025.8月～

	月	火	水	木	金	土
9:30						
10:00						
11:00						
12:00						
13:00						
14:00						
15:00						
16:00						
	9:30-11:30					
		介護予防通所リハビリテーション				
	①10:45-11:15 ②11:30-12:00	10:45-11:15	①10:45-11:15 ②11:30-12:00	①10:40-11:00 ②11:10-11:30	10:45-11:15	10:00-11:00
	けいらくビクス ★ 95kcal 秋間	機能改善運動 ★ 95kcal 秋間	リフレッシュ 体操 ★ 53kcal 松田	チエアピックス ★ 53kcal 松田	Enjoyノーラン ★★ 95kcal 小林	ロコモコース
	120kcal 秋間	11:55-12:25	142kcal 秋間	11:45-12:15	11:45-12:15	11:15-11:45
				リズム サークル ★★ 126kcal 岸	栄養講座 (第2週) ★★ 126kcal 岸 管理栄養士	ダイエット チャレンジ ★★ 120kcal 力丸
		身体が硬い人の ためのヨガ ★★ 88kcal 中村			スマイル全身運動 ★★ 110kcal 岩垂	
	13:30-15:30					
	介護予防通所リハビリテーション					
	16:00-16:45	16:05-16:35	16:00-16:45	16:00-16:45	16:10-16:50	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。
	機能改善運動 ★ 95kcal 秋間	ボッチャ俱楽部 ★ 60kcal 深澤	けいらく ビクス45 ★ 180kcal 秋間	ゆっくりだけど 効くストレ ★ 132kcal 岸	膝痛・腰痛予防 +α教室 ★ 110kcal 長瀬	

※【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。

睡眠時無呼吸症候群の検査のご紹介

ご負担の少ないパルスオキシメーターによるスクリーニング検査をはじめました。

検査機器(パルスオキシメーター)を指に装着して寝ることで、睡眠時の動脈血酸素飽和度(SpO2)と脈拍数を測定し、睡眠時無呼吸症候群の可能性を判定する簡易的な検査です。検査機関や病院に出向く必要はなく、ご自宅等でリラックスした状態で測定できます。



※睡眠時無呼吸症候群は、睡眠中に呼吸が何度も妨げられる病気で、深刻な睡眠障害を引き起こす可能性があります。いびきが大きく、寝ても疲れが取れない場合は、睡眠時無呼吸症候群の可能性があります。健康的な毎日を送るためにも、検査を行い、睡眠の質を改善しましょう。

InBody 測定できます

見た目ではわからない
自分の体成分を測定し
身体のバランスを
知ってみませんか？



InBody 測定
金額：1回 550円(税込)
※医療保険は適用されません。



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

無料体験 受付中！

成長期のからだは誤った動き方・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



運動をはじめたい！シニアにおすすめ

ロコモコース

あなたの「動きたい」をサポートします

土曜日 10:00～11:00

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。

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。現在、停留所の見直しも行っています。乗車希望の方はご相談ください。

①東大宮駅・原市南・尾山台団地方面【月・水・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【火・木曜】

沼南駅東口 9:40 原市駅西口 9:53

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・水・木曜】

蓮田駅 13:45

帰り：クリニック発 17:00 停留所4カ所

上尾メディカルクリニック LINE公式アカウント

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中！休診のお知らせや健康情報を配信してい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
のお知らせや
生活習慣病についての情報



ID検索から
友だちになる
@718tecsd

