

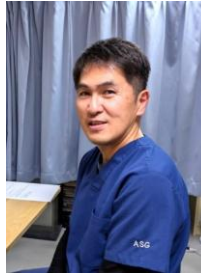
## ◆土曜日午後 整形外科診療・外来リハビリを開始いたしました◆

皆さま、初めまして。私はこれまで都内や静岡の病院での勤務、英国留学などを経て、現在は大学院で「病気を社会全体で防ぐ」公衆衛生の研究も行っております。糖尿病は、心臓病や脳卒中など、人生の質に関わる重大な病気の「入口」に位置するものです。目の前の数値だけでなく、将来起こりうるリスクを「先回りして防ぐ」とことで、患者様がいつまでもその人らしく、社会の中で健やかに暮らせるよう支えることが私の役割だと考えています。



浅井 勇磨 医師  
【糖尿病専門医】

このたび整形外科医として着任いたしました。腰痛、ヘルニア、坐骨神経痛、スポーツ障害、骨粗鬆症診療を得意としています。安心で丁寧な医療を提供いたします。土曜日の午後の診療を担当します。どうぞよろしくお願いいたします。



阿藤 彰久 医師  
【整形外科専門医】  
【脊椎脊髄病学会指導医】  
【スポーツ協会認定スポーツドクター】

医師のご紹介

# 上尾メディカル瓦版

2026年冬号



寒い季節は体を温める食材を上手に取り入れたいもの。根菜類やきのこ、鍋料理は栄養が崩れにくく、食物繊維も豊富。汁物を先に味わうと食べ過ぎ予防になります。温かい食事で代謝を高め、冬も元気に過ごしましょう！

## 冬から始める運動習慣

寒さが厳しくなる冬は、どうしても体を動かす機会が減りがちです。運動不足は筋力や体力の低下だけでなく、血糖値や血圧の悪化、転倒リスクの増加にもつながります。生活リズムが切り替わる1月は、新しい運動習慣を始める絶好のタイミングです。当院のコンディショニングルームでは、天候や寒さに左右されることなく、安心して運動に取り組むことができます。専門スタッフが体調や目的に合わせてサポートするため、「久しぶりの運動で不安」「何から始めればよいかわからない」という方でも無理なく続けられます。



秋間サンタのクリスマスプログラムに参加されたみなさま

## 上尾メディカルクリニック 外来表（令和8年1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	田口	千葉	油井（第1週）
	15:00-18:30 （± 14:30-18:00）	田口	田口	魚岸	田口	田口	千葉 17:00 受付終了	阿藤 17:45 受付終了
内科	9:30-13:00		三崎	守島	浅井			三崎（第2,3週） 守島（第4週）
	15:00-18:30		三崎	守島 17:00 受付終了	浅井			

◇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。

TEL：048-720-2730

※1：火曜日の三崎医師の診療は週によって月曜日に変更となる場合がございます。お電話またはホームページにてご確認ください。

※2：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。住所：埼玉県上尾市市3-1-33

※3：土曜日午前の診療は週によって担当医が異なります。

## 無料巡回送迎バスのご案内

下記ルート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・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



## 栄養講座のご案内

## 春の準備はじめませんか？「春の養生講座」

生活習慣が変わりやすくストレスを感じやすい春。春を穏やかに過ごせるように、食事と生活習慣を見直して準備を整えましょう。

日時：① 2月19日（木）② 3月12日（木） テーマ：春の準備始めませんか？  
11時45分～（約40分間）

※2回同じ内容で実施します。

定員：各回15名 申し込みはコンディショニングルームへ。どなたでもご参加いただけます。

※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。

## 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。【自宅送迎あり】

## 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」などのニーズに対応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】

## 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・見学は随時行っております

☎ 048-720-2730

# 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

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。】



初めての方も見学・プログラム無料体験できます。ぜひ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。

2026 1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					10:00-11:00 ロコモコース
10:00						
11:00	①10:45-11:15 ②11:30-12:00  ★ けいらくビクス 120kcal 秋間	10:45-11:15  ★ 機能改善運動 95kcal 秋間	①10:45-11:15 ②11:30-12:00  ★ リフレッシュ体操 142kcal 秋間	①10:40-11:00 ②11:10-11:30  ★ チェアビクス 53kcal 松田	10:45-11:15  ★★ Enjoyソーラン 95kcal 小林	11:15-11:45 ★ ダイエット チャレンジ 120kcal 力丸
12:00		11:55-12:25  ★★ 身体が硬い人の ためのヨガ 88kcal 中村		11:45-12:15  ★ 栄養講座(第2週) 管理栄養士	11:45-12:15  ★ ストレッチポールで ストレッチ 60kcal 小林	
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  ★ 機能改善運動 95kcal 秋間	16:05-16:35  ★ ポッチャ倶楽部 60kcal 深澤	16:00-16:45  ★ けいらく ビクス45 180kcal 秋間	16:00-16:45  ★★ チェアビクス 53kcal 松田	16:10-16:50  ★ 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。



☆各プログラム紹介☆

	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
1	月 ①10:45-11:15 ②11:30-12:00	けいらくビクス	秋間	★	120 Kcal	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。
2	月 16:00-16:45	機能改善運動	秋間	★	95 Kcal	立位と座位を組み合わせ、ゆっくりとした動きで身体全体のバランスを整える調整運動です。
3	火 10:45-11:15	機能改善運動	秋間	★	95 Kcal	上記と同じ内容になっています。
4	火 11:55-12:25	身体が硬い人のためのヨガ	中村	★	88 Kcal	身体が硬い、痛いところがある方にこそやって欲しい動きを行います。ダイエットにも睡眠の質向上にも効果的です。
5	火 16:05-16:35	ポッチャ倶楽部	深澤	★	60 Kcal	ポッチャは誰でも楽しめる球技です。体験してみたい方、やり込みたい方、一緒にポッチャを楽しみましょう！
7	水 ①10:45-11:15 ②11:30-12:00	リフレッシュ体操	秋間	★	142 Kcal	どなたでもできる動きを組み合わせ音楽に合わせて気分爽快に全身を動かす有酸素運動です。
8	水 16:00-16:45	けいらくビクス45	秋間	★	180 Kcal	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。
9	木 ①10:40-11:00 ②11:10-11:30	チェアビクス	松田	★	53 Kcal	椅子を使用して行う体操です。ストレッチ・リズム体操・脳トレなど行っていきます。
11	木 11:45-12:15	栄養講座(第2週)	管理栄養士	-	-	運動とともに大切な食生活。測定や検査結果をもとに食生活から見直すきっかけを作りましょう。
12	木 16:00-16:45	チェアビクス	松田	★★	53 Kcal	椅子を使用して行う体操です。ストレッチ・リズム体操・脳トレなど行っていきます。
13	金 10:45-11:15	Enjoyソーラン	小林	★★	95 Kcal	自分の身体をしっかりと支えられる筋力を付けましょう！ソーラン節に合わせて声出し、全身を動かします。
14	金 11:45-12:15	ストレッチポールを使って ストレッチ	小林	★	60 Kcal	ストレッチポールを利用して、普段伸ばすことのない筋肉を伸ばし、体幹のバランスを整える運動を行います。
15	金 16:10-16:50	膝痛・腰痛予防+ α 教室	長瀬	★	110 Kcal	身体の軸を作り、筋力をつけて痛みの予防を目指します。健康づくりワンポイントアドバイス付き
16	土 10:00-11:00	ロコモコース	佐山	★	-	ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の予防プログラムのコースです。(月額制)
17	土 11:15-11:45	ダイエットチャレンジ	力丸	★★	120	全身を使って筋トレ、有酸素エクササイズを行い記録をつけながら運動を行います。膝・腰が痛い方も参加できるメニューです。