



上尾メディカル瓦版

2021 秋

●診療部よりお知らせ

インフルエンザ予防接種について

(当院患者様のみ) **3,850円(税込)**
 ※予防接種は「完全予約制」とさせていただきます。
 お電話・総合窓口にてご予約を承ります。
 ※ワクチンの入荷状況により、対象は当院患者様のみとさせていただきます。
 ご了承ください。

ご予約・お問い合わせ ☎048-720-2730

感染予防対策のおねがい

いつもご協力ありがとうございます。
 引き続き感染対策をよろしくお願いいたします。



マスクの着用



検温



手指の消毒



距離の確保

100歳以上最多8.6万人

厚生労働省は100歳以上の高齢者が過去最多の8万6,510人になったと発表しました。1年前と比べて6,060人増えています。女性が男性の7倍以上に上り、全体の9割となりました。最高齢は女性が118歳、男性は111歳、男性は1万60人と初めて1万人を超えた。10万人あたりの人数を都道府県別にみると、島根県が134.75人と9年連続で1位。高知県、鹿児島県が続き、最も少ない県は・・・埼玉県(42.40人)で32年連続となっています。

100歳以上の高齢者は老人福祉法制定の1963年に153人だったが1981年に1,000人超、1998年に1万人を超えました。その後の増加幅は大きく、平成の30年では20倍以上に増えた。令和時代に入り、一段と増加傾向にあります。

埼玉県が100歳以上の方が最も少ない県とは思っていませんでした。長生きでイキイキとした地域づくりに、より貢献したいとあらためて感じました。
 (上尾メディカルクリニック居宅介護支援センター管理者 小川ケマネージャー)



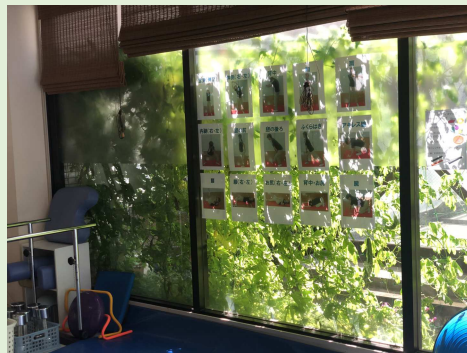
野菜づくりからの学び

当院2階の中庭に、目の「楽しみ」を作りたいと始めた菜園ですが、今年はたくさんの収穫がありました。ゴーヤ・きゅうり・ミニトマト・大葉はたくさんの実をつけました。野菜作りのプロもいらっしゃるみなさまの目が野菜への刺激になったようです。一方、スイカ・枝豆は水はけや苗の間隔に問題があり、残念ながら実らずとなりました。「手間」や「想い」が野菜を育む」と利用者様からも金言をいただき、追肥や水やりにもわが娘のように愛情を注ぐことで、私もすっかり野菜づくりの楽しさを知ることができました。

また、野菜づくりの楽しさを知り、地域の野菜について調べてみました。上尾市での代表的な野菜として「小松菜」をよく聞きます。調べてみると収穫量は1,590トン。生産量は埼玉県内第2位となり、全国でもトップクラス(全国第5位)の収穫量となっています。小松菜は1年中スーパーに出回っていますが、旬の時期は12月～翌年3月です。ハウス栽培で春以降も小松菜は販売していますが、美味しさも栄養価も冬の小松菜の方が上なので、食べるならこれからの時期がオススメです。

「地産地消」と「旬」を掛け合わせた野菜のおいしい食べ方をみなさんと取り組んでいきたいと思えます。

(リハビリテーション科 長山)

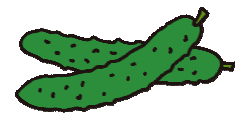


今年は緑のカーテンが成功！緑の中からゴーヤ探しも楽しみの1つとなりました

埼玉県産の野菜 取り扱い量



第1位 きゅうり 出荷ピーク5月
 約1万1,985トン



第2位 ねぎ 出荷ピーク1月
 約5,661トン



第3位 さといも 出荷ピーク1月
 約3,462トン



※東京都中央卸売市場の取扱量(H31年～R1年)

先進性で、リハビリに変革を。
REHASAKU 新サービス！新しい運動支援システム
リ・ハ・サ・ク

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)

紙 OR 動画

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
 ケマネージャー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3年4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	早田	田口 12:30 受付終了	早田	早田	早田 (第1・2・3・5週)
	15:00-18:30	早田		田口 15:30 診療開始	早田	早田	
内科	9:30-13:00		松尾	守島	駒井		守島 (第4週のみ)
	15:00-18:30		松尾	守島 17:00 受付終了	駒井		

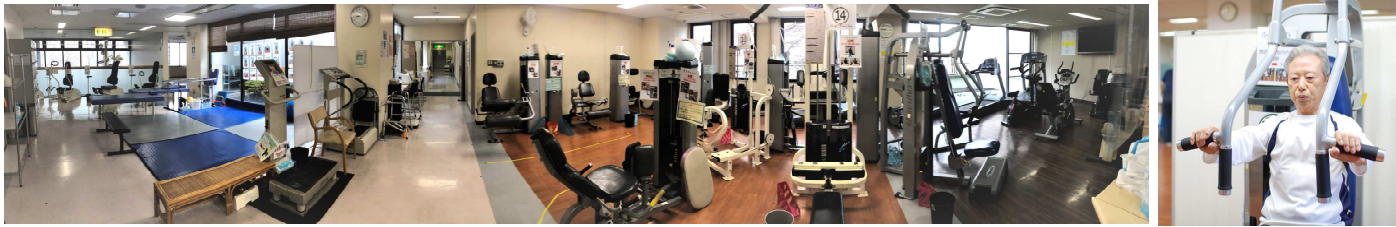
※1：水曜日の田口医師の受付は午前12:30まで、午後の診療は15:30からとなります。
 水曜日の守島医師の受付は午後17:00までとなります。

※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
 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



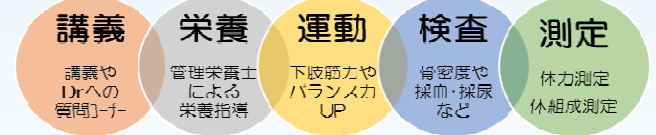
運動プログラムの見直し
生活習慣病療養計画書の作成

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。

2021.11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 腸すっきり体操 ☆ 斎藤	
12:00		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 ☆☆ 長山	
14:00	13:30-15:30 介護予防通所リハビリテーション					
16:00	16:00-16:45 骨盤調整エクササイズ ☆☆ 秋間	16:00-16:45 みんなで筋トレ45! ☆☆ 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 AMCヨガ ☆ 斎藤	
17:00		17:45-18:15 みんなでenjoyサーキット ☆☆☆ 鈴木		17:45-18:15 ダイエット30 ☆☆☆ 岸		
18:30					18:00-18:45 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。

コンディショニングルーム教室の案内

「みんなで筋トレ！」

毎週火曜日

10:45~11:15

16:00~16:45

担当：岸

運動強度：★★★



11月より火曜日を担当させていただく岸 弘也です。1人ではなかなかすすめにくい筋トレも仲間と一緒になら無理なく楽しみながらはじめる教室です。運動構成は
1. ストレッチ・スクワット（10分）
2. マットエクササイズ・腹筋（10分）
3. ストレッチボールエクササイズ（10分）
体力に自信がない方にも始めやすいプログラムです！私と一緒に始めましょう！

その他、コンディショニングルームでは週18教室【各定員15名】を行っています。通いの場として、運動の習慣化を図るため、お気に入りの教室をご提案いたします。



NEW!

スタッフ紹介



佐藤 裕華
（看護師）

地元は埼玉ですが、長野県の病院にも勤務していました。久しぶりに地元埼玉で働かせていただきます。1日も早くみなさまの顔を覚え、私のことも覚えてもらえるように頑張ります。よろしくお願いいたします。



石橋 真理
（管理栄養士）

7月より入職しました石橋です。中学生と小学生の3人の子供がいます。お食事面から皆様の健康をサポートできるよう頑張ります。まだまだ慣れないことが多く、ご迷惑をおかけすることがあるかと思いますが、どうぞよろしくお願いいたします。



真部 梨乃
（管理栄養士）

7月より入職しました真部です。前職では病院に勤務し、栄養指導や献立の作成を行っていました。最近のマイブームは「だし巻き卵」です。何かお食事についてお困りのことがありましたらお気軽にご相談ください。至らない点もあるかと思いますがよろしくお願いたします。



藤村 江里奈
（メディカルトレーナー）

7月よりリハビリ科で勤務しています。前職は病院で看護助手やデイサービスに勤務していました。話すことが大好きです。

え…笑顔をこころがけり…理想の女性を目指してな…何事にも真剣に取り組みます。ご指導よろしくお願いたします。