

# リハビリテーション部門

今春、リハビリテーション部門は理学療法士が増え、理学療法士 8 名、トレーナー 2 名、総勢 10 名となりました。これからも、皆様とより親密に質の高いリハビリテーションを行っていきたくと考えています。よろしくお願ひ致します。



## <お知らせ>

リハビリの受付時間が一部変更になりました。

月～土 午前 9 時～12 時

月～金 午後 2 時 30 分～6 時

(木曜日午後、リハビリは休診です。)

担当の理学療法士は、曜日によって勤務時間が多少異なります。各担当に確認をお願いします。

## <特集>

今回は、日頃みなさんもお困りのことと思います『腰痛』を予防するための体操を 4 つ紹介します。この運動は、お腹周りの筋肉を鍛え腰への負担を軽減することができます。道具も必要なく、手軽に行えるものになっています。ぜひ、お試しください。



### 運動 (腹筋)

仰向けになり、膝を 90 度くらい曲げます。手は胸の前で組みます。そこから、お腹を見るように息を吐きながら頭を上げます。無理に首をあげず、しっかりとおなかに力を入れましょう。



### 運動 (下肢)

仰向けになり、膝を 90 度くらい曲げます。そこから片方の膝を伸ばします。その状態で 3 秒間とめ、ゆっくり元に戻します。膝の調子が悪い時には、無理はしないで下さい。



### 運動 (殿筋)

仰向けになり、膝を 90 度くらい曲げます。そこからお尻を床から離すように浮かします。このとき、お腹に力を入れ、背中が反らないように注意しましょう。



### 運動 (腹筋・股関節周囲筋)

仰向けになり、膝を 90 度くらい曲げます。そこから膝を 90 度にしたまま、膝をゆっくり頭の方向に近づけていきます(左図)。一度、静止させたのち、ゆっくり元の状態に戻します。

# 信愛すこやか通信 第5号

## 特定健診・特定保健指導



糖尿病をはじめとする生活習慣病の発症原因とされる『メタボリックシンドローム』をご存知でしょうか？

内臓脂肪の蓄積による肥満に、高血糖・高血圧・高脂血症のうち 2 つ以上を合併した状態を指し、死亡率の高い心筋梗塞や脳卒中を引き起こす恐れがあります。

今年の 4 月から、『メタボリックシンドローム』の早期発見・予防を主な目的に、中高年(40~74 歳)の保険加入者全員を対象として、企業の保険組合や市町村などの医療保険者に特定健診・特定保健指導が義務づけられました。

具体的には、腹囲が男性 85cm、女性 90cm の基準値以上で、さらに高血糖・高血圧・高脂血症のうち 2 つ以上を合併していれば、食事や運動による改善を指導することになります。

『健康づくり』を国民一人ひとり(個人)の責任だけに帰すのではなく、国の政策として支援しようとするものです。

『健康長寿』を目指して、さまざまな疾病の源である糖尿病などの生活習慣病の予防を重視する政策です。

医療保険者は、『メタボリックシンドローム』に的を絞って健診を行い、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)のリスクの高いグループを抽出し、一定の基準による階層化(情報提供レベル・動機づけ支援レベル・積極的支援レベル)を行って、各階層にふさわしい内容の保健指導を実施しなければなりません。

『健康の保持・増進、疾病予防』の精神は、医療法人信愛整形外科医院の理念と合致するため、特定健診・特定保健指導実施医療機関として登録いたしました。

医療法人信愛整形外科医院は、医師、管理栄養士、3 名の健康運動指導士、看護師が協力し合って、特定健診・特定保健指導を実施いたします。

疾病予防運動施設『メディカルフィットネス信愛』を活用した健康運動指導士による運動指導、管理栄養士による栄養指導・生活指導サービスを車の両輪として、情報提供、動機づけ支援、積極的支援を行い、皆様の健康保持・増進のお手伝いをさせていただきます。

特定保健指導の対象となられる一人ひとりに、運動・栄養の両面から魅力あるプログラムを提供できる特定健診・特定保健指導実施機関として、『皆様が自らの健康を守ること』にお役に立てるよう努力を続けていきたいと考えています。

今後とも、医療法人信愛整形外科医院をどうぞよろしくお願いいたします。

医療法人信愛整形外科医院  
理事長・院長 森永 秀和

〒840-0843 佐賀市川原町 4 番 8 号  
TEL 0952-22-1001

ホームページアドレス: <http://www.shin-ai-seikei.jp/>



# 医療法人信愛整形外科医院 リニューアル

医療法人信愛整形外科医院は、今年で開院 21 周年を迎えます。  
5 月に増改築が行われ、床面積が今までの約 2 倍の広さになり、ゆとりのある施設に生まれ変わりました。  
外観は、白と青を基調とし、大きな鏡のような窓が特徴となっております。  
院内は、明るくやさしい雰囲気、ゆったり座れる 1 人掛けソファでリラックスしてお待ちいただけます。



## MRI (磁気共鳴診断装置) とは？

磁気の利用し、体内から得られた信号をコンピューターで処理し、あらゆる方向の断層像や血管像が、映像化できる最先端の装置です。

磁気エネルギーを使った検査なので、放射線の被曝がなく、患者さんはベッドに横になって癒しの音楽を聴きながら、楽に検査が受けられます。

当院の MRI はオープン型ですので、圧迫感・閉塞感が少なく、音も静かなので、小児、高齢者の方でも安心です。

整形外科領域はもちろん、その他の診療科の病気に対しても、質の高い画像が描出できますので、より正確な診断が可能となりました。



## 手術室もキレイになりました！！

病院改築に伴い、手術室を今までの 2 倍の広さに拡張、全面新装しました。

設備も充実し、『クリーンルーム』(無菌手術室)となり、手術用透視・レントゲン撮影装置も設置されましたので、人工関節手術をはじめ、いろいろな整形外科手術に対応できるようになりました。

最近、変形性膝関節症、半月板損傷など、膝関節の関節鏡視下手術が増えてきています。

その他、外来待合室や病室・談話室なども、増設・改装しますので、病院全体が大変明るくなりました。



今年 3 月より、医療法人 信愛整形外科医院がホームページでご覧いただけるようになりました。

ホームページアドレス：<http://www.shin-ai-seikei.jp/>

# デイケアセンター『すこやか』のご案内

H18 年 10 月、医療法人 信愛整形外科医院は、通所リハビリテーションセンター「すこやか」を開設いたしました。  
当センターでは、「安全に」「効果的に」「楽しく」をモットーに、要介護認定を受けておられる方を対象に、理学療法士を中心に、一人ひとりに合ったリハビリテーションを行っています。要介護状態等となった場合でも、リハビリテーションを効果的に行うことにより、心身機能の維持・改善を図ることができますので、可能な限りその方に応じた自立した日常生活を営むことができます。

一人暮らしで、今後のことが不安だ・・・、要介護認定を受けていないけど興味がある・・・、という方、お気軽に当センターのスタッフにご相談下さい

## 朝の体操



## 理学療法士による機能回復訓練



## レクリエーション



## マシントレーニング



## デイケアセンター「すこやか」の 1 日のスケジュール

- 10:00 「すこやか」到着(ご自宅までお迎えに参ります)  
血圧、問診など体調チェック
- 10:30 皆さんで準備運動(軽体操)の後  
個別リハビリテーション  
電気治療  
マシントレーニング  
レクリエーション
- 12:30 昼食・休憩
- 13:30 個別リハビリテーション  
電気治療  
マシントレーニング  
レクリエーション
- 15:30 茶話会
- 16:00 お帰り(お送りいたします)

## 『すこやか』スタッフ





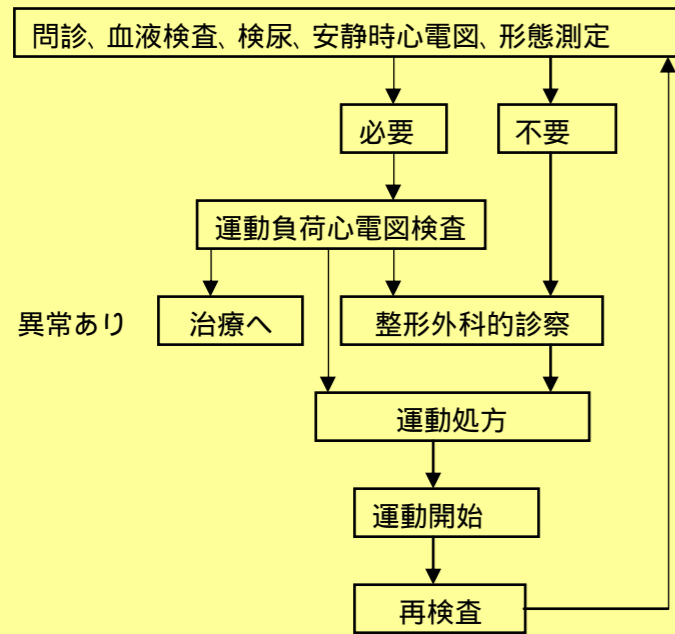
## 疾病予防運動施設『メディカルフィットネス信愛』のご案内

平成 19 年 6 月、医療法人 信愛整形外科医院は、疾病予防運動施設「メディカルフィットネス信愛」を開設いたしました。

「メディカルフィットネス」という言葉を聞きなれない方も多いと思いますが、メディカルフィットネスとは、医師が医学的な管理のもとに、安全で効果的な運動療法を提供する運動施設です。

運動は、適切なプログラムで行えば、健康づくり、疾病予防に効果が期待できます。しかし、自己流での運動や、強すぎる運動は、からだに負担をかける恐れがあります。メディカルフィットネスでは、医学的な検査を行い、これに基づいて「どのような運動を、どれくらい行えばよいのか」を専門の医師が処方し、健康運動指導士が指導しますので、安全で効果的な運動が実践できます。

### (メディカルフィットネス信愛入会までの流れ)



入会を考えている方、運動を始めようかなと思っている方、詳しい話を聞きたいという方は、是非一度、無料体験をしてみませんか？

お問合せは、『メディカルフィットネス信愛』  
TEL:0952-22-1007  
までお願いします。

### 行ってきました～(^\_^) JR九州ウォーキング(神埼駅編)

『メディカルフィットネス信愛』では、会員様との親睦・交流を目的に、また、施設での運動の効果を実感して頂く為に、様々なイベントに参加しています。『菜の花マーチ』は、雨のため残念ながら不参加になりましたが、『佐賀城下ひなまつりウォーク』では、院長をはじめスタッフ2名も同行、5\*の距離を傘をさしながら全員ゴールまで歩くことができました。

4月20日に行われました、『JR九州ウォーキング』では、神埼の大自然に触れながら、12\*のコースを楽しく歩くことができました。これからも、たくさんのイベントに会員様と楽しく参加していきたいと思ひます。



H20.3.9  
佐賀城下ひなまつりウォーキング



H20.4.20  
JR九州ウォーキング



## New スタッフ～自己紹介～



5月より、お世話になることになりました、通所リハビリテーションの**八谷英明**です。私も若くないので、これからの人生を、人の為になる介護の仕事に捧げようと考えました。体の不自由な人をサポートし、またデイケアに来て頂いている方に、楽しく過ごして頂くことを「モットー」に頑張りたいと思ひます。よろしく御願ひします。



医療法人信愛整形外科医院にお世話になることになりました、理学療法士の**清山雄士**です。今年3月に鳥栖にある緑生館を卒業しました。趣味は体を動かすことで、小学校3年生の時からサッカーを続けています。最近、信愛バレー部に入部し、先輩方と楽しくバレーボールをしています。先輩に負けないように精一杯頑張りますので、よろしく御願ひします。



はじめまして、管理栄養士の**岸川久美(くみ)**です。趣味はピアノをたたくこと(弾けるといふレベルではないので...)、好物は豆類です。スポーツはド下手ですが、するのを見るのも大好きです。食事や栄養についてのご質問があれば、いつでも気軽にお声をかけてください。



メディカルフィットネスでお世話になることになりました、健康運動実践指導者の**納戸清美**です。これまでは、フィットネスクラブのインストラクターとして14年勤務しておりました。毎日、たくさんの方と接してきましたので、「人と接する仕事が好きだな」と改めて実感しました。見かけたら、是非、声をかけてください。



5月から、通所リハビリテーションに勤務させて頂くことになりました、**大串裕子**です。先月まで、伊万里市の方で介護職に就いており、人と接する仕事ができることに誇りを感じながら、仕事をしてきました。当医院でも、その思いを忘れず一生懸命頑張りたいと思ひますので、宜しく御願ひします。



はじめまして、今年度からお世話になります、佐賀東高等学校出身の**中尾有佐(ありさ)**です。まだ入社して2ヶ月ほどですが、仕事と勉強を両立しながら、多くの患者さんに喜んでもらえるように一生懸命頑張ります。皆さんに信頼されるような看護師を目指していきたいと思ひます。よろしく御願ひします。



本年度からお世話になります、佐賀商業高校出身の**林佑香**です。野球観戦が大好きです。持ち前の笑顔とおおらかさを生かして、患者様といっぱいコミュニケーションをとっていきたく思ひます。一生懸命頑張りますので、よろしくおねがいします。



本年度からお世話になります、牛津高校出身の**松崎沙耶花(さやか)**です。小学校からバレーボールをしていました。当医院でもバレーチームがあるので、頑張りたいです。いろいろとご迷惑をかけると思ひますが、先輩方のようになれるよう、精一杯頑張っていきたいと思ひますので宜しく御願ひ致します。

平成20年4月から**後期高齢者制度**が始まりました。

**対象者は**……75歳以上の方（一定以上の障害のある人は65歳以上）平成20年4月以降に75歳になる方は、75歳になる誕生日の当日からとなります。

**窓口での負担は**……一般の方が1割、現役並み所得者が3割です。

医療機関の窓口では、広域連合が交付する『**後期高齢者医療被保険者証**』を提示して、医療を受けることになります。

新しい健診制度として4月から**特定健診・特定保健指導**が始まりました。

『メタボリックシンドローム』に着目した測定・検査から、該当する方や予備軍の方を早期発見し、医師、管理栄養士等専門の方の保健指導により「健康づくり」を推進するものです。

当院も特定健診・特定保健指導機関として登録していますので、受付窓口にてお問い合わせください。

医療法人信愛整形外科医院では、支援対象の方に疾病予防運動施設『メディカルフィットネス信愛』を活用した健康運動指導士による個別運動指導やフィットネスグループレッスン、管理栄養士による栄養指導・生活指導など、一人ひとりの健康状態に応じた生活習慣病改善のための様々な支援メニューを準備しております。

医療法人信愛整形外科医院だからこそ可能な『継続でき、効果の実感できる魅力あるプログラム』を提供いたします。

### 保険証提示のお願い

受付窓口で毎月「保険証を確認させてください」と言われて、煩わしいと感じている方は多いのではないのでしょうか。しかし、この保険証の確認という行為はどこの病医院の受付でも非常に重要視されています。なぜなら、保険証が変更されていたことがわからずに処理されてしまうと、病医院や保険者（保険給付分を支払う機関）で、それに伴う多くの書類を書き変えなければならず、膨大な事務作業が発生するからなのです。加えて、患者様の負担金の割合が変わってしまい、追加の金額をいただかなければならなかったり、返金のための手続きをしていただいたり患者様自身にもご迷惑が及ぶことになってしまうこともあります。それらの事を未然に防ぐために、病院の窓口では最低月一回の保険証の提示をお願いしているわけです。ご面倒かとは思いますが、受付、会計をスムーズに行うためにご協力をお願い致します。

## 管理栄養士による健康レシピ

夏を元気に迎えるために...暑い夏はもうすぐ...。とにかく夏は暑さにバテたり食欲が落ちたりしがち。だからこそ、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事が大切です。夏を元気に乗り切る“**簡単おすすめレシピ**”をご紹介します。

**夏野菜たっぷり！サラダそば**～肉と野菜も添えてバランスよく、酸味と香味野菜で食欲アップ～

材料	分量（2人分）
そば（乾めん）	100g
豚肉（しゃぶ用）	60g
トマト	中1/2個
オクラ	2本
青じその葉	2枚
レタス	1枚
かけつゆ	
だし汁	1カップ
濃口しょうゆ	大さじ1.5
みりん	大さじ1.5
サラダ油	小さじ2弱
レモン汁	大さじ1
練りわさび	少々

**作り方）** そばはゆでて流水で洗い、水気をきる。  
豚肉は熱湯でゆでて冷水にとり、水けをきる。トマトはくし形に切る。オクラはさっとゆで小口切り。青じその葉はせん切りにして水にさらす。レタスは手でちぎる。かけつゆの材料を混ぜ合わせる。器にとをあえて盛り、とワサビをそえる。

#### 調理アラカルト

野菜は、キュウリ、ミョウガ、レッドオニオン、小ネギなども合います。  
かけつゆは、市販のめんつゆにレモン汁を入れると手軽にでき、好みでゴマやマヨネーズを加えてもよいでしょう。



## 「すこやか健康フェア」のお知らせ

医療法人信愛整形外科医院では、昨年より地域の皆さんの健康づくりのために「すこやか健康フェア」を開催しております。

今年は「メタボ解消！快適ウォーキングのすすめ」と題して、福岡大学スポーツ科学部准教授 桧垣靖樹先生にご講演頂きます。その他、グループ体操、医師による健康相談、管理栄養士による栄養相談、各種検査【血糖・骨塩量・体組成他】など楽しく、役に立つ内容です。お誘い合わせの上、お気軽にお越し下さい。

### イベント内容

・講演「メタボ解消！快適ウォーキングのすすめ」 午後 1:00～2:00

講師：福岡大学スポーツ科学部 運動生理学研究室 准教授 桧垣 靖樹先生

・グループ体操 午前 10:30～11:00 午後 2:10～2:30

骨骨貯筋体操(リハビリテーション室) 誰でもできる！新聞体操(通所リハビリテーション室)

・医師による健康相談 午前 11:00～12:00 午後 3:00～4:00

内科医 森永秀寛先生

整形外科医 森永秀和先生、森永穰地先生

・各種体験コーナー 随時受付

各種検査(血糖、検尿、骨塩量、体脂肪、内臓脂肪、筋肉量など)

転倒予防テスト(O脚度、脚力、バランス能力、歩行能力)

マシントレーニング体験(メディカルフィットネスルーム)

栄養相談(管理栄養士による)、1600kcal 食事例展示

・参加費 無料