すこやか通信
平成30年度　春の健康フェア

すこやか通信　第20号

「すこやか通信」、お陰様で第20号を
発刊する事ができました。
6月には「第12回すこやか健康フェア」を開催しました。

理事長の挨拶
新入職員紹介
年間行事予定
訪問リハビリ・短時間リハビリについて
「メディカルフィットネス信愛」
第12回すこやか健康フェア

など…

医療法人
信愛整形外科医院

診療受付	月	火	水	木	金	土	日
午前9:00～12:00	●	●	●	●	●	●	×
午後2:30～6:00	●	●	●	×	●	×	×

挨拶

理事長：森永　秀和

皆様には、お元気でお過しのこととお慶び申し上げます。
今年は観測史上初の猛暑や豪雨、大地震に見舞われました。
被災された方々に謹んでお見舞い申し上げますとともに、被災地の一日も早い復興を心よりお祈り申し上げます。
現在の日本は、世界でも類をみない超高齢化社会を迎えております。
総務省が９月に発表した推計人口によりますと、７０歳以上の人口が、総人口の２０．７％と過去最多となりました。
人生１００年時代の到来を見据えて、超高齢化社会への早急な対応が迫られています。
「高齢になっても楽しく、健康で長生きしたい」という思いは、すべての人共通の願いです。
一般的に、人間のからだの機能は６０歳までは、適正な生活習慣を継続することにより概ね維持していくことは可能ですが、６０歳以降になると、人によってからだの機能に大きな差が出てきます。
健康でありつづけるためには、内臓機能や運動機能・脳の機能を維持し続けることが必要です。
６０歳を過ぎると、これらの機能が少しずつ衰えていくのは仕方のないことですが、自分自身の意思や努力によって維持することは可能です。
最も維持しやすいのは、運動機能だといわれています。
いつまでも元気に動けて健康である人が増えれば、本人だけでなく、家族にとっても、社会にとっても、とても幸せなことです。

したがって、生涯足腰が弱らないように適度に強化し、無理をして故障しないように、運動器（筋肉・骨・関節・靭帯など）を上手に使っていくことが大切です。
運動を習慣づけて、運動器の機能を維持・向上させることが、健康寿命を延ばすためには重要です。
高齢で病気やケガなどによって日常生活に支障が出ても、住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを人生の最期まで続けるには、「適切な医療と介護の充実」が欠かせませんが、医療や介護をできるだけ利用しないで、自立した生活を続けていくためには、「介護予防」はより重要です。
超高齢化社会、共助（医療保険や介護保険）が基本ですが、これからは自助（健康づくり・介護予防）と互助（生活支援サービス・住民主体の支え合い）の取り組みが重要となってきます。
高齢者が生活しやすい、生きがいのもてる社会を住民が主体的につくっていくことは、「地域づくり」でもあります。
安心して安全に暮らせて、老後を楽しめる「豊かな長寿社会に向けた街づくり」は、行政だけでなく、専門職も住民も一緒になって、それぞれが英知を振りしぼってつくり上げていくことが大切です。
２０６０年までは高齢化が進んで、医療費や介護費用が増大していきますので、保険制度の適正な運営が困難になる恐れがあります。
したがって、これからの時代「疾病予防」「介護予防」「自立支援」を積極的に推進していくことが大切です。
医療法人　信愛整形外科医院は地域の方々の健康寿命の延伸・社会の活性化のため、整形外科医療を中心に健康づくりや介護予防・自立支援サービスを通じて、「活力のある充実した社会づくり」に貢献していきたいと思います。
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。

職員紹介

“信愛整形外科医院”に新しい仲間が増えました。
皆さま、よろしくお願いいたします

看護部門

◎橋本 匡美（ハシモト マサミ）：H30年7月から勤務

佐賀県の事はよく知らないので、色々と教えて頂けると嬉しいです。頑張りますので、よろしくお願い致します。

◎井原 美奈子（イハラ ミナコ）：H30年7月から勤務

今まで看護業務で身についた技術を活かし、患者様の不安の軽減が図れるように安心感を与えられる看護師を目指しています。初心を忘れず頑張りますので、よろしくお願い致します。

◎田久保 美香（タクボ ミカ）：H30年4月から異動

4月より看護師の勉強をさせて頂く事になり、介護部門から看護部門に異動となりました。入職して８年目、通所リハビリテーションで、介護福祉士となり、今後は看護師の資格所得を目指します。遅咲きですが、チャレンジできる事に感謝し、病気をしないように頑張りたいと思っています。よろしくお願い致します。

◎福田 紫乃（フクタ シノ）：H30年3月から勤務

病院勤務は初めてで分からない事ばかりでご迷惑をおかけする事もあるかと思いますが、笑顔で元気に頑張っていきますので、よろしくお願い致します。

◎原田 菜々美（ハラダ ナナミ）：H30年3月から勤務

3月から看護学生として勤務しています。今は看護学校に通っています。よろしくお願い致します。

◎江頭 愛奈（エガシラ アイナ）：H30年5月から勤務

看護学生として勤務しています。不慣れでご迷惑をおかけすることもあると思いますが、様々な知識を身に付け、皆様に信頼して頂けるよう成長していきたいと思います。よろしくお願い致します。

受付医療事務部門

◎佐藤 里菜（サトウ リナ）：H30年2月から勤務

先輩に迷惑ばかりおかけしていますが、早く慣れて役に立てるように頑張りますので、これからもどうぞよろしくお願い致します。

通所リハビリテーション部門

◎塚原 恵子（ツカハラ ケイコ）：H30年10月から勤務

リハビリデイは初めてで、まだまだ未熟者ですが、早く皆様のお役に立てる様頑張ります。よろしくお願い致します。

◎久冨 美由紀（ヒサドミ ミユキ）：H30年5月から勤務

初めてのリハビリの仕事で緊張していますが、利用者様と楽しく運動できる環境をこれから作っていきたいと思います。よろしくお願い致します。

運動器リハビリテーション部門

◎藤村 諭史（フジムラ サトシ）：H30年3月から勤務

まだまだ未熟なため、現在も勉強中です。何事に対しても、コツコツと諦めず最後まで成し遂げるよう努めます。一日も早く、皆様に信頼される理学療法士になれるように頑張りますので、よろしくお願い致します。

◎山田 千華（ヤマダ チカ）：H30年3月から勤務

幼少期から水泳をしており、現在も趣味で続けています。分からない事も多く、迷惑をおかけする事もあると思います。精一杯頑張りますので、よろしくお願い致します。

平成30年度　行事予定

日付	行　　事　　名	場　　所
H30年 5月10日（日）	**第12回　すこやか健康フェア**	信愛整形外科医院内
6月30日（土）	**第13回　信愛なるほど健康塾** テーマ「体にいいこと　パート2」	信愛整形外科医院内
8月25日（土）	**第14回　信愛なるほど健康塾** テーマ「コツを知れば簡単！おいしい減塩食のすすめ」	信愛整形外科医院内
10月14日（日）	**第4回　信愛秋の健康フェア**	メートプラザ佐賀
11月24日（土）	**第15回　信愛なるほど健康塾** テーマ「足部の観察とケアについて」	信愛整形外科医院内
H31年 1月予定	**メディカルフィットネス信愛** 新春イベント予定	信愛整形外科医院周辺
2月予定	**第16回　信愛なるほど健康塾** テーマ「未定」:介護部門が担当します	信愛整形外科医院内

イベントの詳細は、院内掲示およびホームページでご案内いたします。
日程・内容等は、変更となる場合もございますので、ご注意下さい。
ご不明な点は、職員にお気軽にお問い合わせ下さい。

この他、院内2階に併設の『メディカルフィットネス信愛』では、期間限定の「ランニング教室」や「クッキング教室」などのイベントを開催予定です。
開催が決まりましたら、随時ご案内いたします。お楽しみに！！

2018年4月より新しく理学療法士が2名入職しました

外来リハビリテーション
担当
田中、空閑、中川、村田
樋口、吉村、森脇、原

入院・訪問リハビリテーション
担当
松尾、野田、片岡
池上、藤村、山田

通所・短時間
リハビリテーション担当
桑原

新しいスタッフも増え、今後も元気良く頑張りたいと思います
今年度もよろしくお願いいたします

※運動療法受付時間のご案内
（午前）　9:00 ～ 12:00　受付終了
（午後）14:00 ～ 18:00　受付終了
※担当残業日は　18:30 受付終了です

木曜・土曜の午後は休診となっております。

※外来患者様におきましては、リハビリを受けられる際には、担当理学療法士がお休みの場合はリハビリが行えませんので、お休みをご確認の上、来院をお願いいたします。

平成29年４月より

『通所リハビリテーション』
1・2時間コースのご案内

【開所日】 月～土　午前10:00 ～ 12:00
月～金　午後14:00 ～ 16:00
（土曜日は　午前のみ）

介護保険をお持ちの方がご利用できます♪

※信愛整形外科医院にても申請できます。

送迎あり

マシン運動

物理療法

プラス

個別リハビリテーション

「１日縛られるのは嫌だが、
短い時間なら・・・」
2時間の短時間リハビリテーションがおすすめ！

人気 No.1

足趾の筋肉を
強くする自主訓練

タオルギャザー

起立台運動

ビー玉つかみ

ペダルこぎ

ゴロゴロ運動

すこやか『ちかっと菜園』で
野菜作り

家事動作訓練

ケアプランに沿った
訓練内容の提供を
目指します。

通所リハビリテーション＜＜定員20名＞＞

医療法人　信愛整形外科医院
通所リハビリテーションセンター「すこやか」

「メディカルフィットネス信愛」NEWS

好評いただいている
「安全安心サポートコース」リニューアル！
よりニーズに応じたサポートを行います！

月６回コースの新設

安全安心サポートコースは、運動を行うにあたり不安がある方に対して、健康運動指導士が「運動のサポート」を行うコースです。安全に、効果的な運動を行うことが出来ます。

会員種別	料金(税込)	備考
安全安心サポート　月４回コース	6,000円	1回60分・月4回【完全予約制】
安全安心サポート　月６回コース	9,000円	1回60分・月6回【完全予約制】
安全安心サポートチケットコース	15,000円	1回60分・10回分・使用期限3ヶ月間【完全予約制】

・会員限定『フリーウェイト個別指導』導入

メディカルフィットネス会員限定で、「BIG3」などのフリーウェイトトレーニングをマンツーマンで指導します！1回のトレーニング時間は、約30分間です。

コース	料金（税込）
月４回（ 週１ 回 ）コース	2,000円
月６回（2週3回）コース	3,000円
月８回（ 週２ 回 ）コース	4,000円

詳しい内容や入会の方法などは、パンフレットをご覧いただくか、院内2階「メディカルフィットネス信愛」にて、お気軽にお問い合わせ下さい。
無料体験も実施しております！！

平成３０年度すこやか健康フェア特集号

平成30年6月10日（日）

「すこやか健康フェア」を開催いたしました。

皆様のご支援のお蔭で、今年で12回目となりました。

　当日は天候にも恵まれ、多くの方々に参加して頂き、誠にありがとうございました。

　今回は、「笑ってイキイキ ～笑いヨガ～」をテーマに、笑いヨガリーダー 古賀香織先生に講演して頂きました。またグループ体操やPOLA様にご協力頂き、ハンドマッサージやポイントメイクなど様々なブースで、参加型のイベントを行いました。

　参加された皆様の笑顔が溢れ、会場には笑い声が響き渡りました。多くの方々から「楽しかった、また参加したい」とのお声を頂いて、スタッフも嬉しく、有意義な1日となりました。

　来年も、皆様のご参加を心よりお待ちしております。

今年は97名の方に、参加していただきました。
今年も多くの方々のご参加、ありがとうございました！

イベント内容報告

医師による健康相談

健康に過ごすための秘訣やブースで検査した結果について気になった事を、先生方にたくさん相談されていました。

看護師・放射線技師による検査

血管年齢・骨密度・骨折リスク評価の検査などがありました。普段できない検査ができ、健康について考えるいい機会になったと思います。

栄養部門

今回の試食は…
“かぼちゃのミルクそぼろ煮”

「簡単に出来るから早速家でも作ってみます」と多くの声を頂きました。

栄養ブースでは、【おすすめです！乳和食】をテーマにサービスを行いました。乳和食とはどういうものかを知ってもらうために、クイズにチャレンジしてもらいました。一般的な和食と乳和食が対比された展示コーナーでは、参加者の方々が、牛乳の使い方に興味深く見入られていました。

デイケア部門

POLA（ポーラ）様よりポイントメイクとハンドマッサージをして頂き、参加者の方々に大好評でした。普段はなにもしないと言われていた方も、「きれいになった」「どこかに出かけたい」と顔色が明るくなっただけでなく、表情や声のトーンまで明るくなり、ハンドマッサージで癒される時間に大変喜ばれていました。今回ご協力頂きましたPOLA（ポーラ）の皆様、誠にありがとうございました。

運動療法部門

～健康寿命が10年延びるからだの作り方～をテーマに、
柔軟性・筋力・バランスのグループに分かれ、体操を行いました。
各グループより、いくつかの運動をご紹介します。

柔軟性向上の運動

背骨の柔軟運動1 【前後】

基本姿勢	猫背の姿勢	胸張りの姿勢
椅子に浅く腰かけ、足を片幅より広くしておきます	骨盤を後ろに倒しながら、背中を丸くしていきます	胸を張って、骨盤を前に起こしていきます

回数➜各姿勢を、30秒間繰り返して続けます

柔軟性向上の運動

背骨の柔軟運動2 【回旋】

基本姿勢	右回旋	左回旋
椅子に浅く腰かけ、足を片幅より広くしておきます	手を胸の前で床と平行に合わせ、右へ体を回します	手を胸の前で床と平行に合わせ、左へ体を回します

回数➜各姿勢を、30秒間繰り返して続けます

柔軟性向上の運動

背骨の柔軟運動3 【横倒し】

基本姿勢	左側屈	右側屈
椅子に浅く腰かけ、足を片幅より広くしておきます	右手を真上に挙げ、左へ体を倒します	左手を真上に挙げ、右へ体を倒します

回数➜各姿勢を、30秒間繰り返して続けます

柔軟性向上の運動

肩回りの柔軟運動 【肩甲骨上下運動】

基本姿勢	肩甲骨挙上	肩甲骨下制
椅子に浅く腰かけ、胸を張った状態で、肘を肩の真横に持ってきます	胸を張ったまま、肘を真上に挙げます	胸を張ったまま、肘を真下に引き下げます

回数➜各姿勢を、30秒間繰り返して続けます

筋力向上の運動

セッティング(膝の筋肉)

□方法
①膝を伸ばし、太もも前に力が入る事を確認します。
②5秒間、その状態を保ちます。
③力を抜きます。
※①～③を繰り返します(10回)

◆注意事項
・出来るだけ姿勢を伸ばして行います。(効果がより出ます)
・膝を伸ばす時に、膝がベッドから離れないようにしましょう。
・膝を伸ばす時に、つま先を自分の方へ向けましょう。

筋力向上の運動

足踏み運動(ももの付け根の筋肉)

◆注意事項
・姿勢が丸まってしまうと、運動の効果がでません。
・無理の無い範囲で姿勢維持に努めましょう。

□方法
①椅子に浅く座り、おへそを少し前にした状態で姿勢よく腰掛けます。
②姿勢を崩さないよう、リズミカル、且つ出来るだけ高く太ももを挙げます。
③30秒を目標に左右交互に行います。

筋力向上の運動

足上げ運動(お尻の筋肉)

◆注意事項
・足を挙げた時に、身体が捻じれたり、腰が反れたりしないようにしましょう。
・転倒に注意しましょう。

□方法
①立った状態で、転倒しないように椅子やテーブルで支えます。
②左右どちらかの足を右図のように「挙げる」⇔「下げる」を繰り返します。
③左右15秒ずつ行いましょう。

筋力向上の運動

立ち座り運動（膝・お尻まわりの筋肉）

◆注意事項
・座る際に「ドッスン」と座るのは出来る限り避けましょう。
・椅子を高くすることで負荷が軽くなります。

□方法
①椅子に浅く座り、おへそを少し前にした状態で姿勢よく腰掛けます。
②足の上にしっかり体重をのせます。
③「気をつけ」の姿勢までしっかり立ち上がります。
④「立ち上がる」⇔「座る」を30秒間、繰り返します。

バランス能力向上の運動

良い姿勢のためのエクササイズ

□腰椎主体に曲がってるタイプ

ポイント
①みぞおちが上に挙がるようにする
②足の裏のやや前方に体重が乗るように

□胸椎主体に曲ってくるタイプ

ポイント
①顎と股関節を軽く引く
②胸を軽く張る

力まずに、良い姿勢で30秒維持します。

バランス能力向上の運動

前後方向の重心移動エクササイズ

ポイント
体幹をまっすぐにした状態を維持しながら、股関節が伸びる感じをつかむこと。

正しい歩き方を理解し、毎日の生活の中に取り入れていきましょう。

バランス能力向上の運動

左右方向の重心移動エクササイズ

ポイント
①体重を片脚に乗せる
②体重を乗せた側の指先を天井に伸ばす

※バランス機能の低下がある方は壁や机などに手をついて行ってください。

片脚に体重を乗せ、上に伸びあがります。左右行います。

バランス能力向上の運動

閉眼での片脚バランス

ポイント
①体幹を真っすぐに保つ
②足の裏のど真ん中に体重を乗せる。
※バランス機能の低下がある方は別法で行うか、壁や机などに手をついて行ってください。

別法

足を前後にして立位保持

両足を揃えて立位保持

片脚でバランスを取り15秒維持します。左右行います。

今回の体操の内容は、関東労災病院中央リハビリテーション部主任理学療法士である園部俊晴先生著者の「健康寿命が10年延びるからだのつくり方」の内容を引用しています。

講演　笑ってイキイキ～笑いヨガ～

講師：“笑いヨガ”インストラクター
古賀　香織先生

“笑いヨガ”は「笑いの体操」と「ヨガの呼吸法」を組み合わせた運動法です。“笑い”が健康に良いことは、知られています。またコミュニケーションの潤滑油としても活用され、人間関係を豊かなものにしてくれます。何より笑っていると、気分が良くなり、元気になります。～日本笑いヨガHPより～

笑いヨガリーダー 古賀香織先生に、ご講演頂きました。

ご講演の中で古賀先生より、「人生80年として、皆さん笑っている時間ってどのくらいあると思いますか？」とのご質問がありました。どのくらいと思いますか？？例えば、個人差はありますが「睡眠時間は20～25年」「ご飯を食べている時間は10年」「お化粧をしている時間は3年」程度費やしているそうです。では「笑っている時間」ってどのくらいなのでしょう？？答えは参加者の皆さんもスタッフも大変驚きの答えでした。人生80年と考えて、「約22時間程度」と、大変少ないそうです。

皆さん、普段から笑っていますか？「笑う」ことには、自律神経のバランスを整えたり、脳の活性促進効果、血行促進効果、鎮痛効果もあるそうです。

笑いヨガは、「笑いの体操」と「ヨガの呼吸法」を組み合わせた運動法です。

講演を通して、参加者全員の笑い声が溢れ、活気のある空間となりました。今後とも、「健康で充実した人生」を送って頂ければと思います。

多くの方々にご参加いただき、ありがとうございました。

メディカルフィットネス部門

体組成測定では、ご自身の体脂肪量、筋肉量など体の成分量を測定しました。測定結果の傾向として、筋肉量が少なく、脂肪量の多い方が多くみられました。最近は、肥満だけでなく、痩せ過ぎもよくないといわれていますので、適正な体重を維持することが重要です。さらに、体重だけでなく、筋肉量と脂肪量のバランスも大切ですので、定期的に確認することをお勧めします！体組成の測定は、「メディカルフィットネス信愛」で、550円（税込）で測定出来ます。

また、筋肉量をつけるためには、適切な方法で、適正な負荷をかけることが重要です！「メディカルフィットネス信愛」では、一人ひとりの身体の状態に応じたメニューを作成し、運動の指導を行っております！

興味がある方は、無料体験も行っておりますので、当院2階にあります「メディカルフィットネス信愛」までお越しください！

全体を通して…
今回も多くの方にご参加いただき、ありがとうございました。“すこやか健康フェア”が皆様の健康増進・健康長寿の手助けになれば幸いです。

信愛整形外科医院　院内報　すこやか通信
院内報発行日：平成30年11月
住所：佐賀市川原町4番8号
電話：0952-22-1001
ホームページ：http://www.shin-ai-seikei.jp