



こんにちは。昨年夏に開院してもうすっかり夏になってしまいました。
当院は「運動器のトラブルはリハビリで治す」をうたって治療しています。腰痛・肩こり・五十肩・坐骨神経痛（と言われている症状）の多くが筋肉の硬直が原因なのでリハビリで良くなるからです。それ以外でもロコモやスポーツ障害も基本的にリハビリです。加えて言えば、心・肺・糖尿病・認知症等にもリハビリの効果が認められています。今後もリハビリで皆さんに喜んでもらえる医院を目指します。また、リウマチも専門医ですのでご相談くださいね。（院長）

山科 佳弘（院長）

日本整形外科学会 専門医
同 脊椎脊髄外科 認定医
同 運動器リハビリ認定医
日本リウマチ学会 専門医



新しい職員を紹介します

藤沼 佳奈（理学療法士）

出身地：埼玉県
（東武動物公園の近くです！）
はじめまして！

根っからの埼玉県産の藤沼です。
群馬はスキーで遊びに来る程度で、
“山”しか・・・これから、群馬探検をしたいと思っておりますので、皆様のおススメ情報を教えて頂けたら幸いです。早く皆様のお仲間になれるよう、笑顔と根性で頑張りたいと思いますので、お気軽にお声がけ下さい！よろしくお願い致します。



中島 房枝（看護師）

六月より新しく入りました、
ちょっと、年期の入った
New フェイスの中島です。
宜しくお願いします。
久しぶりに新人に戻りました！

よく、初心忘れるべからずと言いますが、いつ迄も明るさと笑顔を忘れず、患者様が診療を終えられて帰る時は心身共にスッキリした気持ちで帰れる様に介助出来る様に心掛けて行きたいです。どんな時でも、どんな事でも、気軽に声を掛けて頂ける看護師で在りたいと思っています。



産休に！

松井 睦未（看護師）

8月より第三子出産のため
産休にはらせていただきます。この場をかりての報告なのでびっくりされた方もいらっしゃると思いますが一年したら復帰しますので忘れないで下さいね。



受付より

受付から『特定健診』のお話。当院は『特定健診』を実施しておりますが秋から冬にかけて予防接種と一緒に受ける方が多く、夏場の暑い時期・・・暑いですが、穴場となっております。健診日は、内科のある日のみとなっておりますが、ご要望にお応えして土曜日にも実施することになりましたので、お知らせ致します。
※健診のご予約はいりません。（小林）

リハビリ室より

今回は当院のリハビリテーションについて紹介します

理学療法士2名と看護師1名、リハビリ助手1名で、2階の明るい雰囲気の中、実施しています。

リハビリテーションには「運動療法」と「物理療法」があります。

運動療法は理学療法士が個別に運動を指導させていただきます。当院では予約制になっており、基本的に約20分程度で行います。

物理療法は痛みを取る効果のある機器を使用して行います。所要時間は1つの機器につき10分で、診療時間内であればいつでも出来ます。症状によっては運動療法と物理療法を組み合わせることもあります。

尚、当院ではリハビリを実施している患者様に対して、院長が1時間に1度リハビリ室へ回診に来るため、投薬や注射のない方はリハビリ中に診察となり、わざわざ診察を順番待ちする必要がありません。

開院してから一年近くが経過しますが、「痛みが楽になった」「動作が楽に出来る」喜びの声が次々と聞かれており、問題が改善してリハビリを卒業した方が沢山いらっしゃいます。

リハビリテーションについて、興味・ご希望のある方は診察時お気軽にお申し出ください。適応であればリハビリテーションの指示が出され、実施開始となります。

(早川)



外来より

熱中症を予防して元気な夏を！

熱中症は予防できる病気です。

暑い夏を元気に過ごすために、熱中症のことをよく知りしっかり予防しましょう。

①熱中症の予防のポイント

- 部屋の中でも熱中症になります。28℃を超えないように エアコン・扇風機を上手に使いましょう。
- 水分補給はこまめにしましょう。 のどが渇かなくても飲みましょう。
- 外出の際は、体をしめつけない涼しい服装で。日よけ対策も忘れずに。
- 日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりを！ 自信のない方は当院リハビリに？

②熱中症の応急手当

- 涼しい場所に移動し 衣服を緩め 安静に寝かせる。
- 体を冷やす。 (特に脇の下・太もものつけね)
- 水分の補給。 我慢せず早めに医療機関の受診をおすすめします。 (中西)



山名町1548番地
027-347-0202
<http://yamashinai.in.com>

