



#### 院長より

みなさまこんにちは。私事ですが、体力の衰えが気になり5月から個人トレーナーの指導のもと、筋トレをしています。自己流と違い、正しいフォームできちんに行うと目的の筋肉が鍛えられますし、自分では妥協してしまうようなときにも頑張れます。何より自分の体に対する意識が変わったことが一番の収穫でした。

当院に来られる「腰痛」「肩こり」「膝の痛み」の多くの方は日常生活での姿勢や体の使い方がおかしくなっている「生活習慣病」です。そのため一度よくなっても、また再発してしまいます。期間を決めてリハビリに通い、理学療法士というトレーナーの個人指導を受けて、一度よくなったら再発しないように自分自身でケアしていく意識を持つことが大切です。

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

##### 角田 有美子（看護師）

はじめまして。3月末からお世話になっております。少しでも皆様のお力になれるよう、笑顔で頑張りたいと思っています。当院からすぐ近くに住み早10年になります。近所で見かけたら是非、お声がけください。よろしくお願ひいたします。



##### 金島 恵（リハビリ助手）

はじめまして。4月よりお世話になっております。主人の転勤で群馬→神戸→仙台→福島とまわり2年前に戻って参りました。趣味は読書、絵画、ケーキ作り等インドア派ですが、人と接することが好きなので少しでも皆様のお力になれるように頑張っていきたいと思ひます。よろしくお願ひします。



##### 藤巻 悦子（リハビリ助手）

4月よりお世話になっております。早く名前を覚えてもらえるように頑張っていけますので、よろしくお願ひいたします。



## 阿久津町で健康体操教室開催☆！

7月14日に阿久津町の区長様にお誘い頂き、阿久津公民館にて健康体操教室を開催させていただきました。今回は「日頃動かさない関節を動かす！」をテーマに日常生活ではなかなか使わない動作や、日常生活に沿った運動も体操に取り入れながら行いました。

前半はゆっくり体を動かす体操を中心にいき、ただ「肩を動かす」のではなく、肩を動かす時は「どこの関節が動いてどこに意識をおくのか」や、「どんな効果が期待できるのか」などを説明させて頂きながら実施しました。



後半は素早く動く体操と頭も一緒に使う体操を実施しました。頭の中で考えている事を早く体に伝える事は難しく、終始皆様笑顔で行って下さいました。体操指導を行った理学療法士も楽しい時間を過ごす事ができました。阿久津町の皆様ありがとうございました。



今後も健康体操教室や運動障害予防教室を実施していく予定です。  
ご興味のある方は当院までご連絡ください。



山名町 1 5 4 8 番地

027-347-0202

<http://yamashinai.in.com>

