



院長より ご挨拶

こんにちは。急に涼しくなりましたね。夏は空調がきかずご迷惑をおかけしましたが、来年への改善策は検討済みですのでご期待下さい。

開院1年が過ぎ、おかげさまでリハビリを受ける方が増えてきました。現在少し改装し11月頃にスペースが広がる予定です。

これからも期待に応えられるようスタッフ一同頑張ります。



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

外来より スポーツの秋です

何かと体を動かす機会も多くなるこの時季、ケガの予防の為に体を動かす前と後には、準備体操・ストレッチ・クールダウン(水分補給)等をしっかり行いましょう。

もしもの時の応急処置として・・・

◎すり傷・切り傷: 洗浄と止血

- ・傷口の汚れ(泥・砂・砂利など)を、水道水でしっかり洗い流しましょう。
 - ・傷口をハンカチ・タオル・ティッシュなどでおおい、直接上から圧迫し、止血します。
- 最近では、消毒しない・乾燥させない、湿潤療法が主流になっています。



◎打ち身・捻挫: RICE(ライス)療法で、腫れや炎症をコントロールし効果的に治療しましょう。

Rest(安静): 受傷直後から痛めた部位の修復作業が始まります。無理をすると、治りが遅くなる事もあるので、無理せず安静にする事が大切です。

Ice(アイシング): 冷やす事で痛みを減少させます。

Compression(圧迫): 適度な圧迫を加えます。

Elevation(挙上): 心臓より高い位置に挙上します。

ケガをした場合、無理や我慢をせずに、早期に病院を受診する事をお勧めします。

健康教室開催のご案内

日時: 平成26年11月14日(金)

13時30分~14時30分

場所: 当院2階リハビリ待合室

内容: ①院長講演

『骨粗鬆について』

②セコム様による実践指導

『AEDの使い方』

定員: 20名

ご希望の方は、お電話・受付にてご予約下さい。



新しい職員を紹介します

東海林 政子

(リハビリ助手)

はじめまして、こんにちは!

東海林(しょうじ)です。

主人の転勤で高崎に来て、

5年になります。

上毛カルタ・焼きまんじゅう・ぐんまちゃん!!

群馬の生活を楽んでいます。いつも笑顔で心掛

け頑張りますのでよろしくお願い致します。



リハビリより 1周年を迎えて

昨年8月、開院と同時にゼロからスタートし、ロコミ等で徐々に患者様が増え、現在はにぎやかでアットホームな雰囲気の中、沢山の皆様にご利用して頂いております。9月末より、待合室隣の部屋を運動療法のスペースとしてリフォームしております。11月頃完成予定ですが、徐々に器具等揃え今までより運動しやすい環境を整え、更にご満足頂けるリハビリが提供できるよう、スタッフ一同努力してまいりますのでよろしくお願い致します。

また、時間帯により、大変混雑し患者様にはお待ち頂いている状況です。ご迷惑おかけしておりますが、平日は午前11時台と午後5時台、土曜日は午後の時間帯が空いていることが多く、比較的スムーズにご案内出来るかと思えます。現在も、土曜日午後は休診と思われる方が多いのですが、午後2時から4時まで受付しております。

運動会や行楽で楽しいシーズンとなりました。リハビリで痛みが取れると更に楽しく過ごせるかと思えます。皆様のご来院お待ちしております。



受付より 『予防接種・特定健診』のお知らせ

冬に近づき、インフルエンザの流行の季節になりました。

インフルエンザの予防接種の効果が出るまでに2週間かかりますので流行前に予防接種を受けて下さい。小さいお子様や高齢の方はインフルエンザにかかると重症化しやすいので、ご本人はもちろんご家族の方も接種をおすすめします。

※当院では、**一般料金 1回 3000円（小学生以上）**

65歳以上 1000円（市の助成により）となります。

肺炎球菌ワクチンの予防接種は、肺炎にかかった場合症状の悪化・合併症を予防。高齢の方には、誤嚥による肺炎などかかりやすいのでワクチン接種をおすすめします。

肺炎球菌ワクチンは接種後5年間効果が持続します。市によって助成がありますので、ご確認下さい。

予防接種を希望される方は、**お電話または受付にてお早めにご予約**を入れて下さい。なお、**国保・後期高齢者の特定健診は12/25まで**となります。

予防接種と同時・年末になりますと例年特定検診を受ける方が集中しますのでお早めをお願い致します。



山名町1548番地

027-347-0202

<http://yamashinai.in.com>

