



院長より

最近、贅肉が気になりだしたので『糖質制限食』をはじめました。炭水化物を減らせば、カロリーは気にせず食べてよいというものです。体重は、ひと月で3kg落ちました。糖質は、血糖値を上げ、脂肪をつくります。脂肪は、炎症の元を作り組織が硬くなります。五十肩・肩こり・腰痛の多くに関係していると考えられますので、気になる方は是非お試しあれ。年をとると、タンパク質を摂らなくなって足腰が弱ります。体重が気になる中高年の方は、今より炭水化物を半分に減らして、そのぶん肉・魚を摂る事をおススメします。

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

9月10日 2周年記念イベント報告

イベントは、『ロコモとサルコペニアの予防について』の講演からはじまりました。タンパク質を摂る事と、運動を組み合わせると筋力低下を防ぎ、年を重ねても元気に過ごしましょう！という内容で行われました。次に、当院の理学療法士中澤による自宅でできるトレーニングの実践を行いました。NHKの体操のお兄さんにも負けないくらい、爽やかな体操でした。メインイベントは、講師の左右田先生による『ラフターヨガ』を行いました。まずは、ニックネームで自己紹介から始まりました。腹式呼吸で行い、息を吸って〜ワッハッハ〜と、『いいだんべ〜！そうだんべ〜！！イエ〜イ！！！！』を合言葉に、皆様お腹の底から『わはははははは〜！！』皆様、帰る時には来た時おとは別人のようにニコニコ笑顔。スッキリしたお顔でした。終了後、参加して頂いた方から、

「勉強になった。」「楽しかった。」等の嬉しいお言葉を頂きました。

今回のイベントの成功は、皆様に温かく受け入れて頂けたからこそその結果だと思えます。沢山のお申込み、本当にありがとうございました。



復帰しました！

看護師：松井 睦未

出産・育児で、1年間お休みを頂き、8月より復帰致しました。おかげさまで、息子も1歳になりやんちゃざかりです。これからは、新しい事にも挑戦し、よりよい医療を提供できるよう頑張りますので、よろしくお願い致します。



インフルエンザ予防接種の季節がやってきます！

◎インフルエンザワクチン

今シーズンのインフルエンザワクチンは、B型も2種類のインフルエンザウイルスに対応し、より多くの種類のインフルエンザウイルスによる重症化を防ぐことが可能になりました。その為、料金が変わります。

当院では 一般料金 1回 3,500 円(小学生以上)
65歳以上 1,000 円(市の助成により) となります。

例年、感染者数が増加するのは、12月下旬。ワクチンの効果が出るまでに、通常2~4週間かかります。ご希望の方は、お電話又は受付にてご予約ください。お早めのご予約をお勧め致します。

◎肺炎球菌ワクチン

肺炎にかかった場合に症状の悪化や合併症を予防する、肺炎球菌ワクチンの予防接種も行っております。接種後5年間効果が持続するので、助成対象の方はこの機会に是非！！ご希望の方は、お電話又は受付にてご予約ください。

◎特定検診

国保・後期高齢者の特定健診は、12/25までとなります。お早めにお受け下さい。

リハビリ科より

こんにちは！リハビリ科です！

9月に入り、だんだんと秋らしくなって来ましたね。読書の秋、スポーツの秋、そしてなによりも食欲の秋ですね！！さて、リハビリ科は4人体制となり1ヶ月が経過しました。担当の変更などご迷惑をおかけし致しましたが、皆様のご協力によりスムーズに移行することができました。ありがとうございました。

話は変わりますが、私たち理学療法士は全員メガネ[👓]をかけており、似たような雰囲気をしているという声を多く頂きました。そのため皆様に『顔と名前を覚えてもらいたい』という事で、ネームプレートの色をそれぞれ赤(藤沼)・青(中澤)・緑(松田)・黄色(阿久津)と変えてみました。また、運動器リハを行っている患者さんには、担当色のシールが診察券に貼ってあるかと思えます。来院の際には、是非ご確認をお願い致します。出来れば、色だけでなく顔と名前をしっかりと覚えていただけると幸いです。「なかなか覚えられないわ〜。」という方は、色で呼んで頂いても構いません。“食欲の秋”で、肥えたスタッフがお待ちしております。今後とも、リハビリ科をよろしくお願い致します。



山名町 1 5 4 8 番地

027-347-0202

<http://yamashinai.in.com>

