

石井クリニック だより

第77号

医療法人 葦の会
石井クリニック
発行責任者 野口 英雄
編集責任者 佐藤 潤香
〒361-0037
埼玉県行田市大字下忍1089-1
TEL (048) 555-3519

令和三年始動

理事長 石井 義則

新年明けましておめでとうございます！昨年は、世界中、コロナウイルスに振り回された1年でした。しかし、私たち医療法人葦の会は、粛々とその歩みを前に進めておりました。長年の懸案であった南面の土地開発で、春



写真1

山先生の皮膚科が12月7日に開院しました。薬局も同時期に開設されました(写真1)。主対応医療機関はまだ2施設ではありません、実質的には、現在「匠の林」ですが、早々に数施設誘致して、ネーミング通り「匠の森(杜)」に出来るように努力します。



写真2

加えて、「医療介護の選択と集中」のコンセプト下、年末年始の休暇を利用しリハビリ棟の配置・役割を変更しました。1Fの旧元氣一杯をPT/OTの先生方が徒手療法を主に行うスペースに、2Fを様々な機器を利用したメデイカルフィットネスを主に行うスペースにしました。メデイカルフィットネスの現状を視察するため、

昨年10月に新潟市内で実践中の3施設をリハビリスタッフと訪問しました。その問題点や運営に付き、貴重な情報を得ました(写真2)。メデイカル整形外科写真3・猫山宮尾

病院、写真4…こん整形外科クリニック)。私たちの施設では、従来の概念に囚われない新しいリハビリコンセプト(治療と予防)を患者さんや介護利用者の皆さんが、実践できる場を提供すると同時に、スタッフ育成、空間造りを目指して行こうと頑張っております。本年も宜しくお願いします。



写真4



写真3

筋トレノススメ

野口 英雄

2021年明けましておめでとございます。今年も困難の多い一年となりそうですがどうぞよろしくお願い申し上げます。

昨年はステイホームとリモートという新しい習慣により健康上の問題を自覚した人が多かったと思います。外来をしても意識してウォーキングやジョギングを始めたという方が多く見受けられました。とても良い傾向だと思えます。しかしながらコロナ禍は2021年もしばらくの間は続くと思われまます。そこで今年、体力をつけるために筋トレを勧めたいと思います。

ウォーキングやジョギ

ングは有酸素運動であり、ダイエットにはなりません。昔から言われている「一日一万歩」が体力増強にあまり効果がないことはネットで検索してみればすぐにわかります。体力をつけるということは筋力をつけること、そのためには筋肉に負荷をかける必要があります。それが「筋トレノススメ」です。

もちろん筋力は個人差があり、いきなり5kgを持つても大丈夫な人もいればペットボトルがちょうど良い人もいます。ところどころが2・3日で回復できる程度の筋肉の疲れを感じる程度に、週にた

たの2回やれば十分で

す。毎日、長時間を費やす必要ありませんので、試しに力コブを作るトレーニングを1カ月続けてみてください。徐々に効果が目に見えてくると他の部位のトレーニングに興味を持つようになり、いつの間にか肩こりや腰痛が軽く感じてるようになります。

最近リハビリテーション科で推進しているマシンを使ったエクササイズズの物理療法には、このような皆さんの良い効果が得られることを目指しています。今年是有酸素運動だけでなく、少しだけ筋トレの時間を作ってみてはいかがでしょう？



あけましておめでとうございます

医局 佐藤 潤香

あつという間に師走となりました。コロナ禍の中、各整形外科関連学会も軒並みWEB開催となつていきます。本来テキストで行われるはずだったアメリカ手外科学会(ASSH)も十月にWEB上で開催され私も参加発表しました。安い参加費で講演や手術動画などを繰り返し見られるので勉強になる反面、各施設の個々の研究や熱い討論は聞くことができません。皆様はGOTOトラベル利用されましたでしょうか？幼児がいるため我が家はその恩恵を受けることなくおとなしくしていました(もっともイトの方ではテイクアウトで大分お世話になりました)先日、友人に誘ってもらい晩秋の奥日光をハイキングしました。久しぶりに大自然の中でストレス発散した一方、子供を抱いて長距離歩いたため腰痛を発症し靴下を履けない患者様の気持ちを再確認しました(写真)。コロナ第三波が始まっていますがワクチン供給はもう少し先のようです。どうぞお体にござい。自愛しよい新年をお迎えください。



介護だより

看護課 吉澤 翔平

昨今のコロナウイルス感染の拡大を考慮し、ご利用に際し、安心をお届けできるよう「元氣いっぱい」「笑顔いっぱい」通所リハビリに一本化することにしました。

基本的なシステムに大きな変化は無く今まで通り1日型の通所リハビリ施設となります。

では1日型の通所リハビリとは？

ご家庭で生活されている方に、日帰りでのリハビリ、レクリエーション、食事、入浴、送迎などのサービスを提供し、医師の指示にもとづき、理学療法士や作業療法士による

リハビリが受けられます。当施設では朝皆様のご自宅に運転手がお迎えに上がります。こちらに到着してからは、血圧や体温を測り一息ついてから早速リハビリの開始となります。

シャワー浴をご希望の方は午前中リハビリの合間にシャワーを浴びます。

午前中最後には、口腔体操を行い昼食となります。

午後は休憩（お昼寝や希望の方は作業療法等）を挟み14時頃からスタッフによる集団体操、レクリエーションを行い、その後、おやつを食べて皆様がご自宅まで送ります。

家族送迎での利用も可能です。

見学、相談

随時受け付けていますので、ご希望の方は是非クリニック隣のピンク色の建物までいらしてください。

この度は笑顔いっぱいへの一本化にあたり利用者様、またご家族の方にも多くのご理解、ご協力をして頂きました。

この場を借りてお礼申し上げます。



おひと息

看護課

季節は1月になり、受験シーズンとなつてまいりました。

受験生の皆さんは思うような1年が送れず多くの事に不安を抱えながらの受験になるかと思えます。

皆さんの不安に少しでも寄り添える様、今回は私(筆者)が学生の頃に言われて響いた言葉を紹介したいと思います。

「どんな過去も貴方に嘘はつかない。だから皆も今まで頑張ってきた、向き合ってきた自分を、事実を信じ続けてあげてください。それが自信です。」

「いつかそんな過去に支えられるから。」

「選ぶ道を悩んでも、進む道で迷わなくて大丈夫。」

「こんな言葉を言われたことがありません。皆さんが素敵な道に向かって歩き出せるよう応援しています。体調に気を付けて頑張ってください。」



お料理もう一品 栄養・給食係

南瓜のいとこ煮

■材料 (3人分)

- ・南瓜 ……………1/2 個
- ・顆粒だし ……小さじ 1/3
- ・ゆであずき …………… 1 缶(150g 位)

★合わせ調味料
酒、砂糖、醤油、みりん
……………各大さじ 2

■作り方

- ①南瓜を乱切りにする。
- ②鍋に水を入れ、南瓜と顆粒だし、★を入れ煮る。
- ③南瓜に火が通ってきたら、煮汁を少なくしゆであずきを入れ煮詰める。



新任のご挨拶

高橋 郁子



令和2年10月1日に石井クリニックに入職した高橋と申します。出身は新潟県村上市(県最北端の市)で、新潟大学を卒業し、新潟県内で初期研修を行った後に新潟大学整形外科に入局しました。

この度、埼玉県に転居するにあたり、石井理事長が新潟大学整形外科の先輩であるというご縁から、当クリニックに勤務させていただくこととなりました。

これまででは、総合病院での勤務でしたので、診察するのは紹介状を持って受診する

患者さん、つまり、ある程度の「診断」を受けて来院される方がほとんどでした。一転、初めて整形外科を受診される患者さんの診察は、緊張もしますし、勉強になります。

整形外科医もそれぞれ専門とする分野があり、私は腰痛、椎間板ヘルニア、頸髄症などの患者さんを診療する脊椎外科を専門とし、新潟では手術治療も含め携わってきました。これまでの経験や知識を活かし、患者さんがより良い生活を送るお手伝いができるよう頑張りたいと思います。

私は生まれも育ちも新潟県で、県外に住むのは初めての経験です。まだ数か月ですが、埼玉県は程よく田園風景(新潟に似た風景)もあり、住みやすい所だと感じています。特に冬場に青空が見えること

が新鮮です。埼玉県の良い所をたくさん見つけ、生活に慣れていければ良いなと思っています。どうぞよろしくお願ひ致します。



新潟の病院での手術中の1コマ

編集後記

皆さんあけましておめでとうございます。昨年はコロナウイルスの影響を多大に受け、我慢の年となりました。しかし、新しい発見や、挑戦、様々な見直しから得るものもあった1年にもなったかと思えます。

得たものを活かし、活かすことでまた得ていく。昨年の発見や、挑戦が大きく広がる1年にしていきたいですね。寒さも本格的になり、インフルエンザ流行の時期にもなります。体調に気を付けながら、暖かい春に向かっていきましょう。

今年も石井クリニックをどうぞよろしくお願ひいたします。

外来担当表

		月	火	水	木	金	土	日(9時~11時)
午前	8:30	石井	野口	石井 (変更有)	野口	野口	交代	交代
	12:00	佐藤	佐藤		野口	野口		
午後	15:00	高橋	高橋	石井 (変更有)	佐藤	高橋	交代	
	18:00	野口	佐藤		野口	野口		
		高橋	高橋		高橋	佐藤		

☆受付時間 日曜は午前 9:00 ~ 11:00となります。
 ☆休診日 土・日曜の午後/祝日
 ☆診療は手術により適宜変更することがあります。
 最新の情報はクリニックのホームページをご参照ください。

石井クリニック公式
インスタグラム

