

芦城倶楽部 通信

第8号：平成23年11月発行
発行：芦城クリニック
小松市大文字町88
電話(0761)23-0011
FAX(0761)23-3641
www.katsuki-g.com/rojo/

あなたの健康をサポートさせていただきます。

生活習慣病外来を始めました！ (骨粗鬆症、高血圧、糖尿病、高脂血症など)

芦城クリニックは、整形疾患だけでなく生活習慣病サポートにも力を入れていきたいと考えています。例えば、膝が痛くて整形外科に治療に来られる方の中にも生活習慣病が隠れていることもあるからです。ロコモティブシンドロームとメタボリックシンドロームには非常に関連性があり整形疾患の治療には生活習慣病対策が不可欠です。単に痛みに対しての治療を行う以外にも生活習慣のアドバイスも大切にしていきたいと思えます。

ぜひ、生活習慣病外来をご利用ください。

●診療時間 毎週**金曜日**
午後 14:00 ~ 17:00
(受付は 16:50 まで)

	月	火	水	木	金	土
午前	勝木	勝木	勝木	勝木	勝木	勝木
午後	金大	勝木	金大		小林 生活 習慣病 外来	

腰・肩・膝の関節注射などをご希望の方は、別の曜日でのご来院をお願い致します。

あわせて、予約診療を開始いたしましたが、**痛みがある場合などは、予約に関係なくいつでもお越しください。**ご協力お願い致します。



基本理念 あなたの健康が私たちの願いです。



 勝木グループ



芦城クリニック
やわたメディカルセンター
北陸体力科学研究所
やわたデンタルクリニック
訪問看護ステーションほのぼの
みのり倶楽部みつや

疾病の最大の予防は病気になること。そのために健康増進と生活習慣病の予防活動を行い、病気になるための身体づくりを推進しています。地域の皆様が、心身ともによりよい健康状態で過ごしていけるよう、あらゆる角度からサポートさせていただきたいと思っています。

あなたも一緒に健康のお話に参加しませんか？

健康教室をぜひご利用ください！

芦城クリニックは、“地域の方々の健康をサポートさせていただくことを大切にしたい”と考えています。その一環として、毎週第1～4火曜日と第4水・金曜日の午後1時30分から健康教室をクリニック内にて行っています。

整形外科疾患と季節の健康情報をとりあげ、みなさんに分かりやすい言葉を選んでお話しさせていただいております。

整形外科疾患シリーズでは、「骨粗鬆症」「変形性膝関節症」「腰痛」「くびの痛み」「肩痛」の5つの疾患について、

①総論、②運動の方法、③お薬について（④食事について）のテーマ別に説明させていただいております。

季節の健康情報シリーズでは、季節によって流行しやすい疾病（インフルエンザ、花粉症など）の他に、生活習慣病（高血圧、脂質異常症など）も盛り込んでいます。

両シリーズとも、1回30分程度の予定で実施しています。

当院に通院されていない方でも、どなたでも参加できます。患者さんが気軽に質問ができる親しみやすい雰囲気の中で、みなさんに分かりやすく楽しく学んでいただけるようにスタッフ一同頑張っておりますので、お気軽にお越しください。

皆様のご参加をお待ちしております。

なお、日程については変更する場合がありますので、事前にお問い合わせください。



インフルエンザの予防接種の予約を受付しています！

小松市在中の65歳以上の方は及び身体障害者の方は、はがきをお持ちください。

小松市 平成23年10月15日(土)～12月15日(木)

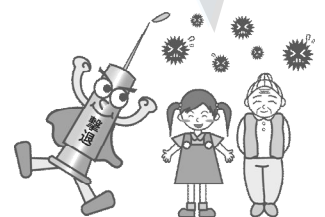
◆ 料金 一般（高校生以上）：2,600円
65歳以上：小松市（1,100円）

うがいや
手洗いをし
て、しっかり予
防しよう！

インフルエンザの予防接種を受けてから実際に効果を発揮するまでに約2週間かかりますので、流行前に早めの接種をお勧めします。

また、予防接種を受けると、インフルエンザにかかっても予防接種しなかった場合に比べて軽い症状ですみます。

今年のワクチンも季節性と新型の混合ワクチンになっています。



(注意)ワクチンがには限りがあるのでお早めにご予約ください。

芦城クリニック健康スタジオ は、転倒予防に力を入れています！

私たちは、「あなたが主演」の人生を応援するために…

3つの力を育てるお手伝いをしています。

①やりたいことを見つける力、②問題を自分で解決できる力、③継続できる力

そのために・・・

具体的な目標を設定し、利用者さんと共有すること、
前向き（ポジティブ）なアドバイスを心がけています。



○利用時間・曜日

	時間	月	火	水	木	金
午前	9:00～10:30	○	○	○	○	○
午後	13:00～14:30	○	○	○	X	○
	13:30～15:00	○	○	○		○
	14:00～15:30	○	○	○		○

- 週間の利用日数：1～2回
- 平均年齢：79歳
- 対象者：介護保険認定を受けている方（要支援1～介護1程度）
- 特徴：

1～2時間と短時間の利用時間で、ご自分で健康づくりを展開できるように支援します。
特に転倒予防に力を入れています。個別のプログラムを担当理学療法士が提案し、経験豊富なスタッフが対応します。送迎をご希望の方はご相談ください。

※ご希望の方は、通所リハビリ後に診察を受けることもできますのでご相談ください。



芦城クリニック 訪問リハビリ

家庭や地域でのあなたらしい生活を豊かにするお手伝いをします。

- 対象者：介護保険における介護認定を受けている方で、
通院が困難な方や家庭での活動や動作の練習が必要な方

○ 特徴：

- ・理学療法士がご自宅に伺い、ご自宅で活動や健康づくり、
介助方法などの相談に応じています。
- ・主治医との密に連絡を取っておりますのでご安心ください。
(毎月、主治医から診療情報提供書を頂いています)

- 利用時間：1回あたり40分～1時間程度
- 基本料金：1回あたり622円～933円程度
(退院直後の場合などは別途料金がかかります)

右片麻痺患者様：左手で調理の練習をして、数年ぶりに、茶碗蒸しが作れました。これからも様々なことにチャレンジしていきます。



芦城クリニック健康スタジオ・訪問リハビリテーション

問い合わせ先：松村朋枝・西野康子

TEL:0761(23)0011

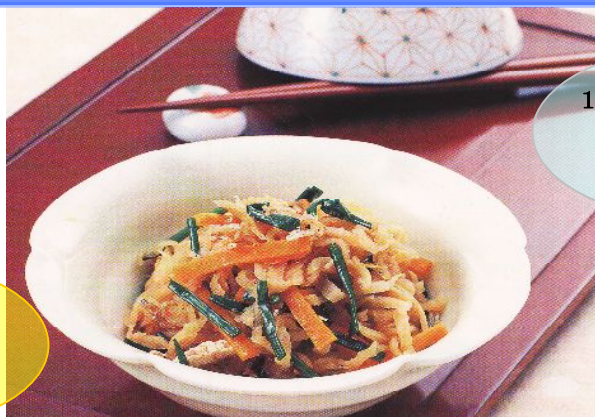
骨を強くする料理

切り干し大根とじゃこの煮物

天日干しの切り干し大根は、太陽の光を浴びることで、大根のうまみも栄養も増し、カルシウムも豊富な優良食品です。

1人分のエネルギー

147Kcal



1人分のカルシウム量

173mg

成人男女の1日に必要なカルシウム量600mgの約30%が摂取できます♪

●材料/2人分

- 切り干し大根 …… 40g
- 人参 …… 3cm
- 油揚げ …… 1枚
- ちりめんじゃこ …… 10g
- あさつき（または小ねぎ） 10g
- サラダ油 …… 小さじ1
- だし汁 …… 3/4カップ
- みりん …… 小さじ2
- しょうゆ …… 小さじ2

●作り方

1. 切り干し大根は水につけて戻し、水気をきる。
2. 人参は短冊に切る。油揚げは熱湯をかけて油抜きし、短冊に切る。
3. 鍋に油を熱し、①、②、ちりめんじゃこを炒め、だしを加え、煮立ったら火を弱めて4～5分煮、みりん、しょうゆで調味して柔らかくなるまで煮る。2cmの長さに切ったあさつきを加えて少し煮る。

骨の強さを測ってみよう！

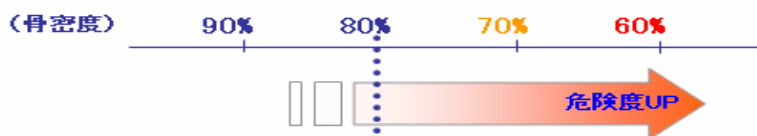
骨塩量の検査について

骨塩量の検査は、骨に含まれるカルシウムなどのミネラル成分の量を数字で表し、骨の強さを推定する検査です。基準値は、20～44歳の成人男女の平均値である若年成人平均値(YMA)を基準値にし、80%以上を基準値、70～80%で骨量減少、70%で骨粗鬆症とされます。



骨粗鬆症の危険度

目標は80%!



80%以下の方は、注射や内服薬による治療を開始することがあります。

※ 4ヶ月に1度検査をしましょう!

芦城倶楽部会員募集中!

芦城クリニックでは、地域の皆様の健康をサポートさせていただくために、健康に関する情報をお届けしています。芦城倶楽部の会員にご登録いただければ、通院されていない場合でもご郵送にてお届けしていますので、ご登録をご希望の方は、お気軽にスタッフにお知らせください。

編集後記

byとんとん

はじめまして、トトロから編集を引き継いだとんとんです。職場に仲間が増えて新しい風が吹いて来そうな楽しい予感がします。これからもよろしくお祈りします。

