

2017

2月

# お知らせ カレンダー

受付時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	●	●	△	※	●	●
14:30~18:00	●	●	△	●	●	13:30~15:00

△水曜日 / 下記カレンダー参照  
※木曜日 / リウマチ科外来 9:00~15:00(予約可)  
<休診日>日曜・祝日

29	30	31	1 休診	2 9:00~15:00 リウマチ外来	3	4 9:00~12:00まで受付 午後休診
5	6	7	8 大先生の診察	9 9:00~15:00 リウマチ外来	10	11 建国記念の日
12	13	14	15 9:00~12:00 リウマチ外来 午後休診	16 9:00~15:00 リウマチ外来	17	18 9:00~12:00まで受付 午後休診
19	20	21	22 大先生の診察	23 9:00~15:00 リウマチ外来	24	25
26	27	28	1	2	3	4



三宅整形外科 月刊情報誌

# GAIT

【ゲイト】

2月号 (vol.5)  
February  
2017

次回(3月号)の発行は1月25日頃の予定になります。

## 有限会社ふれあい薬局

病院の処方箋はもちろん、OTC医薬品や在宅訪問のごこと、お気軽にご相談ください!

私たちは地域の「かかりつけ薬局」として処方せん調剤、セルフメディケーション、在宅介護や健康食品の相談にも幅広く対応いたします。

在宅調剤もご相談ください!

○ 薬剤師の訪問薬剤指導 ○ 病院・診療所との連携 ○ 多職種との連携

### ふれあい薬局

【営業時間】……【月～金】8:30~19:00  
【土】8:30~17:00  
TEL:054-249-0866 (24時間)  
FAX:054-249-0867

【休業日】……日曜・祝日/年末年始

### ふれあい薬局 本通店

【営業時間】……【月～金】8:30~18:00  
【木・土】8:30~14:00  
TEL:054-205-1951 (24時間)  
FAX:054-205-1956

【休業日】……日曜・祝日/年末年始

### ふれあい薬局 西協店

【営業時間】……【月～金】9:00~19:00  
【木・土】9:00~14:00  
TEL:054-282-5636 (24時間)  
FAX:054-282-5696

【休業日】……日曜・祝日/年末年始

## ご相談ください

義肢装具、整形器一般の製作・販売  
介護用品、福祉用具、車椅子の販売  
整形外科靴、ステッキの販売

有限会社 名西技術所  
愛知県清須市助七美里50番地  
営業時間【月～金】8:30~16:45【土】8:30~12:00  
TEL.052-400-1118 FAX.052-400-6500

私達が目指すのは、介護のある明るい生活です。

サンケア21  
【居宅介護支援】  
【訪問介護】  
【福祉用具レンタル】

サンケア21  
瀬名 054-267-6560  
梅屋 054-254-5003

悪い菌を減らす  
乳酸菌 シロタ株が200億個。



人も地球も健康に  
Yakult  
中央静岡ヤクルト販売株式会社  
〒420-0913 静岡市葵区瀬名川3-3-43 TEL.054(264)8960  
お申込み・お問合せは ☎0120-86-8960 (受付時間 8:30~16:45 日・祝日を除く)

## 足腰が痛くて、一人で車に乗るのが心配…

静鉄タクシーは、そんなお客様のために、UD(ユニバーサルドライバー)研修を、運転士に順次受講させております。

※UD研修とは、高齢者、障がい者、妊婦、子供…全ての人に対応するための研修で、静鉄タクシーは、2019年までに、全ての運転士の受講終了を目指しております。



静鉄タクシー株式会社 TEL:054-285-4496



TBSスタジオにてラジオ収録中の三宅院長

vol.5 テーマ

## 「ロコモにならないように予防しよう」

- ・連載企画【三宅院長のロコモ教室】第4回
- ・デイサービスアプリシエート北安東のご紹介



月刊【ゲイト】発行/編集 三宅整形外科医院  
〒420-0937 静岡市葵区唐瀬1-2-24 TEL.054-245-5544  
三宅整形外科ホームページも是非ご覧下さい。

三宅整形外科医院  
URL <http://miyake72.booo.jp/>



## ■ 三宅院長のロコモ教室～第4回～

三宅整形外科医院 院長 三宅信昌

# 「ロコモにならないように予防しよう！」

ロコモティブシンドローム予防のためのトレーニング方法があります。ご自分でできる運動ですので、是非行ってみてください。

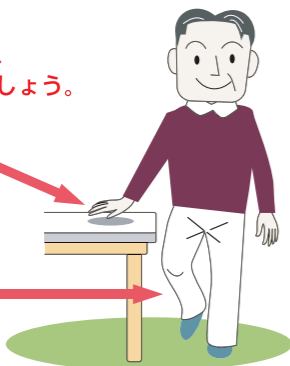
## ロコトレその① 開眼片脚立ち訓練

この運動は、ロコモの予防だけでなく、足の付け根の骨(大腿骨)の骨密度を上げます。左右の足で1分間ずつ、1日3回やりましょう。目は開けて下さい。手をついて行っても良いです。ただし、ふらつきなどで転びやすい方は付添いの方にそばにいてもらってやるのが良いでしょう。

左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。

転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

床に着かない程度に片足を上げます。



支えが必要な人は、医師と相談して机に手や指をつけて行います。



□机に両手をつけて行います。



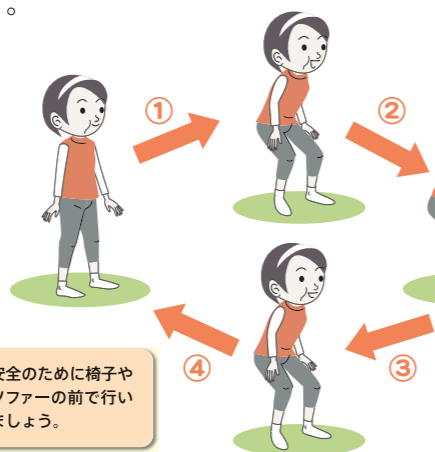
□指をついただけでもできる人は、机に指だけをつけて行います。

## ロコトレその② スクワット

膝を90度(直角)以上に曲げないでスクワット運動をしてください。曲げすぎると、かえって膝を痛めます!ちょっと椅子に座ろうかなあという姿勢になり、その後そのまま立ち上がるという感じです。1日3回、1回に5～6回繰り返します。上手くできない方は、まず2回から始めて3回、4回と回数を増やしましょう。最大で1回につき、10回程度で止めておいてください。余裕がある方は、歯磨き中など日常生活の中で訓練を取り入れる事もできます。余裕がない方は机などに手を置いてスクワットしても良いです。

深呼吸をするペースで5～6回繰り返します。これを1日3回行いましょう。痛みを感じた場合は、お尻を下ろし過ぎないようにしたり、机などを支えに使ったりして下さい。

- 椅子に腰かけるように、お尻をゆっくり下ろします。
- お尻を軽く下ろすところから始めて、膝は曲がっても90度を超えないようにします。



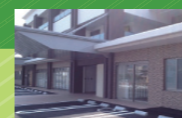
膝がつま先より前に出ないようにします。膝の曲がる向きは、足の第2趾の方向にします。

足は踵から30度くらい外に開きます。体重が足の裏の真ん中にかかるようにします。

安全のために椅子やソファの前で行いましょう。

## ロコトレその③ その他のロコトレ

- ★関節や腰、肩のストレッチもロコモの予防になります。
- ★ラジオ体操もお勧めです!毎日続ける事が大事です。
- ★ウォーキングはなるべく平らな土地でやりましょう。階段や坂道はかえって足腰を痛める場合があります。また、アスファルトよりも土や芝生の方が良いのですが、なかなか適当な良い場所がないですね。その時にはクッション性が良い靴で、ご自分の足にあった靴を見つけてウォーキングしてください。1回のウォーキングは30分間が目安です。ゆっくり歩きましょう。早く歩きすぎると腰や膝が痛くなったりしますので。雨の日や風が強い日以外は、毎日30分間ゆっくり歩きましょう!!
- ★水中ウォーキング、ヨガ、簡単なエアロビクス、太極拳などもお勧めです。



デイサービスアプリシエート北安東の紹介です。

三宅整形外科医院のテーマ、亡くなる前の日まで歩こう!を目標に...

介護保険を適用したりハビリ特化型通所介護・介護予防通所介護施設デイサービスアプリシエート北安東がH25年11月より始動しています。場所は三宅整形外科医院より車で5分ほどの所、静岡鉄道介護付有料老人ホームライフ北安東の一角にあります。施設内はとても明るく清潔感のある空間で気持ち良くご利用して頂けます。デイサービスアプリシエート北安東では、要介護認定を受けている方を対象に、健康寿命を延ばすことや介護予防(自立支援)を目的に運動器機能訓練や体力維持・向上を中心としたサービスを提供しています。送迎付きの1日3時間の運動を継続的に実施します。体操・筋力トレーニング・疼痛緩和・持久力トレーニング・柔軟性トレーニング・体幹トレーニング・歩行訓練・体力測定等のメニューがあり、理学療法士と介護スタッフが個々に合った運動を計画作成します。現在ご利用になられている利用者さまからは、「身体が軽くなった」「杖を使わなくても散歩が出来るようになった」「日帰りの旅行に行けた」「たくさんお話し出来て楽しい」などの感想がありスタッフ一同とても嬉しく感じています。一人一人の目標を達成出来るように支援させていただきます。お気軽に見学にいらして下さい。



## 健康美人のための 骨美人レシピ

【ブリと厚揚げと野菜のとろっと煮】



<材料> 2人分

- 酒 [大さじ1]
- みりん [大さじ1]
- さとう [小さじ1]
- しょうゆ [大さじ1]
- ブリ(切身) [大1切れ120g]
- 厚揚げ [60g]
- 大根 [60g]
- 大根葉 [40g]
- いんげん [30g]
- 干しいたけ [4枚]
- しょうが [10g]
- だし汁 [4cup]
- 片栗粉 [小さじ1]

### 【作り方】

①にんじん、大根は1cm厚のいちょう切りに、大根葉は2cmくらいに、いんげんは3cmに切る。干しいたけは水につけてもどし、石づきを切り落として食べやすい大きさに、しょうがは皮をむいて薄く切る。厚揚げは縦半分にして3等分に切る。②鍋に、だし汁、①の厚揚げ、大根葉以外の材料とAの調味料を入れてやわらかくなるまで煮る。③別鍋に湯を沸かし、熱湯に厚揚げをさっとぐらせ油抜きする。次に、2～3cm角に切ったブリを熱湯に入れて引き上げ、臭みを取る。④野菜がやわらかくなり、煮汁が3分の2の量になったら、②の鍋に③の大根葉を入れる。ブリに火が通り煮汁が少なくなったら、水大さじ3で溶いた片栗粉を入れ、とろみがついたら火を止める。

## 広告募集 (有料)

掲載に関するお問い合わせは右記電話【ゲイト】編集室「足立」までご連絡下さい。TEL:054-245-5544