

つくだ通信



発行
つくだ整形外科 広報委員会
2025年5月
vol.104

新規募集！パーソナルトレーニングはじめませんか？

昨年、同敷地内に新しい施設が完成し、大好評いただいています。ご要望をお伺いした上で、オーダーメイドのトレーニングを開始します。階段の上り下りが楽になった。気持ちが元気になる。慢性的な痛みで、運動することが怖かったけど安心して取り組めるようになった等の嬉しいお言葉をいただいています。経験豊富なトレーナーと身体に負担の少ない最新機器を使用し、充実した環境で、楽しく取り組んでいます。

対象者

肩こり、腰痛、関節痛の予防・改善
生活習慣病の予防・改善
介護予防、転倒予防
各種疾患罹患後で日常生活に支障のある方
運動習慣を身につけたい方 など

利用時間：月曜～金曜 13:00～15:00
※上記以外の曜日・時間は要相談

お問い合わせは→TEL:079-444-5544
時間帯：9:00～13:00、15:00～19:00(担当：加藤)



リハビリ専門セラピストが対応いたします

健康増進コミュニティ Café Mue



T'sMedifit施設内(健康増進コミュニティ)に、小さなお店《Café Mue》カフェ・ムーがリニューアルオープンしました。午前中だけの5席のカウンターとテイクアウトをご用意。《Café Mue》とは復活と再生の新たな始まりを意味する言葉です。慌ただしい毎日ですがホット一息、美味しいコーヒー・紅茶を味わい、気持ちをリセットしてはいかがでしょうか。是非、お待ちしております。

T'sメディフィット

(リハビリ専門サービス)

楽しくリハビリできると大人気！！要支援、要介護、介護認定で非該当の方も、介護保険外でサービスをお受けいただけます。まずはお気軽にご連絡下さい。
TEL:079-444-5666(担当：好田)

最新の物療機器のご紹介

ご利用開始には、診察が必要です。
予約不要、毎日でも通っていただけます。



牽引装置 首や腰を引っ張ることで、背骨の狭くなった隙間を拡げて、骨同士の圧迫を軽減させます。また温めながら治療を行うので血行も良くなります。



カイネタイザー 表層部のみでなく深層部への刺激を行い、痛みを和らげて筋肉の緊張をほぐすことが可能です。

ウォーターベッド 水圧で全身を刺激し、リラクゼーション効果を高めます。気持ちいい～(๑_๑)～
一台限定で足マッサージ付きのものもあります！



マイクロ波治療器 ハイパワーで体に深部までソフトに加熱し、効果的に血流・血量を増加させ、新陳代謝を促進するマイクロ波治療器です。2つのアンテナで関節を包み込みようにして、同時に使用することができますので、より効果的な治療をおこなうことができます。人気の治療器ですので複数台設置しております。血行不良からくる痛みやしびれに有効です。



〒676-0003 兵庫県高砂市市2丁目301-1
Tel:079-444-5544 つくだ整形外科

ロコモケアステーション(通所リハ)



Tel:079-444-5666 T'sメディフィット(デイサービス)

Tel:079-444-2007 ロコモケアプランニング
(居宅介護支援事業所)



今月のストレッチ体操

腹筋と背筋を使って背骨を動かす「Cat & Dog」

体の中でも“大きな筋肉”をほぐすためのストレッチを紹介します。筋肉が大きい分、体にも与える影響も大きくなるため、特におすすめストレッチです。腹筋と背筋を使って背骨を動かすストレッチ。運動神経や血管が多く出ている背骨を動かすことで、体全体の血流改善や、お腹のシェイプアップにもつながりやすいでしょう。

【やり方】

(1)肩・股関節それぞれ90度になるように四つ這いになる。(2)腹筋を使ってお腹を引き上げ、背中を丸める。(3)背筋を使って背中をそらす。(4)(2)(3)を自然な呼吸を続けながら、10回ずつ繰り返す。ポイントは首を大きく動かさないこと。首を動かすすぎると、最も動かしたい腹筋・背筋を十分に使えなくなります。注意しましょう。

背中を天井に向かって猫のように丸める



背中を犬のように反らせる



2025年度新入職員紹介

部門 医療アシエイト課



松木 杏実(マツキ アミ) 出身地:兵庫県高砂市
趣味:音楽鑑賞
性格:よく笑います
休日の過ごし方:友達とショッピング
職員としての抱負:常に笑顔を忘れず、患者様を一番に考えて行動できるように日々努めます!
一言:精一杯頑張りますので宜しくお願い致します!!



宮城 順子(ミヤギ ジュンコ) 出身地:岡山県
趣味:スポーツ観戦
性格:のほほんとしておざっぱ
休日の過ごし方:録画しているドラマやスポーツなどを観る
職員としての抱負:日々学ぶ
一言:「元気に楽しく身体を動かす」そう思って頂けるようお手伝いさせていただきます!!



山上 寛之(ヤマガミ ヒロユキ) 出身地:兵庫県明石市
趣味:トライアスロン、オカリナ、筆文字
性格:チャレンジャー
休日の過ごし方:泳いだり、走ったり、漕いだり.../穴場スポットのウォーキング(穴場スポットをぜひ教えてください!!)
職員としての抱負:やる気・元氣・いきいきを届けます
一言:楽しい健康生活をサポートします!!

あとがき

若葉がより深い青葉になる季節になりました。新年度が始まり、新しい生活に少しは慣れてきたでしょうか？今年3月頃まで寒い日が続き、桜の開花も遅く、桜の時期を長く楽しむことができました。リハビリでは、4月より運動器リハビリと物理療法の併用が開始されました。運動器リハビリと物理療法を併用することで消炎鎮痛の相乗効果が得られます。併用指示が出ている患者さんは、次回の運動器リハビリの予約までの間、指導されている運動、ストレッチを自宅で行いながら、積極的に物理療法に通院して下さい。物理療法は、予約不要です。最新のクアアタイザーも導入し、他、すべての機器を最新のものに入れ替えています。なるべく待ち時間がないような体制も整えています。さて、4月よりEXPO 2025 大阪・関西万博が始まりましたね。万博までは姫路駅や加古川駅から万博への直通バスが運用されるなど、会場には比較的訪れやすい様になっています。話の中でも万博に行く予定ですとお話する方も少しずつ増えてきているように思えます。開催期間は10月までですが、夏の暑さを考えると行くなら梅雨になる前あたりが一番いい時期かもしれませんね。



Instagram アカウント tsukuda_seikeigeka
診察、リハビリテーション空き状況も発信していきます！
公式HP <https://tsukudaseikei.com/>

