

# MATSUMOTO NEWS



To bring a smile to each patients face



## 1月病院休診日

- ・日曜日
- ・祝日

## 1月院長不在日

- ・木曜日（午後）
- ・金曜日（終日）
- ・土曜日（午後）
- ・1月16日（木曜日）
- ・1月25日（土曜日）
- ・1月27日（月曜日）
- ・1月28日（火曜日）
- ・1月29日（水曜日）

※院長不在日は変更になることがございますので、ご了承下さい。

### ネット掲載はじめました

この度、院内に掲示しております新聞が  
当院のHPからもご覧いただけるようになりました。  
下記のQRを読み取るか、「まつもと整形外科クリニック」と  
検索するとご覧になります。

まつもと整形外科クリニック



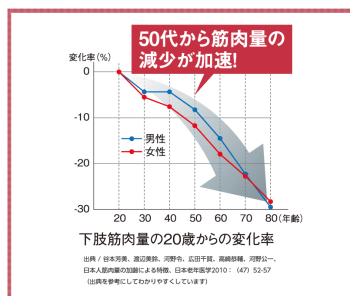
新年あけましておめでとうございます。  
幸多き新春をお迎えのこととお喜び申し上げます。  
皆様のご健康とご多幸を心からお祈りいたします。  
また、昨年中院に賜りました数々のご厚情とご支援に対しまして  
職員一同より御礼申し上げます。  
本年もどうぞよろしく願い申し上げます。  
まつもと整形外科クリニック院長

## 「巳年」はどんな年になる??

今年は「巳年」ということで一緒に「巳年」について少し勉強しましょう。  
執念深い動物というイメージのある蛇ですが、その一方で、恩を忘れずに返す動物とも言われています。

脱皮をする蛇のイメージから巳年は【復活と再生】を意味し次の生命が誕生する時期や新しいことが始まる年になると言われています。また、「巳」を「実」にかけて【実を結ぶ】年とも言われているようです。

## 50歳が境目に!?



体力低下が始まる時期はいつからだとおもいますか??6歳頃から体力が向上し始め、男性で17歳頃、女性で14歳頃に最大値に達します。体力の低下が顕著に見られるのは2段階あり、20歳以降と50歳以降のタイミングです。20歳以降は体力が少しずつ低下するものの、筋肉量は40代頃までは維持されるといわれています。そして、50~60代を迎える頃には体力・筋肉量ともに急激に低下するのが特徴です。

## 落ちやすい筋肉はあるの?筋肉の減るスピードは?

筋肉と言いつても、常に動いている筋肉や必要な時だけ活動してあとは休んでいる筋肉など、さまざまな筋肉があります。

これらのうち、特に年齢とともに落ちやすいとされているのは、太もも、お尻、体幹など常に動いてよく使われる筋肉です。

筋力低下のスピードは年齢にもよりますが1日寝たきりで1~3%、3~5週間の場合は約50%近く低下するといわれています。

**いつまでも元気に過ごしていきたいと考えている方!**

**まつもと整形外科クリニックでトレーニングをおこない健康なカラダ作りをしませんか?!**



来院の皆様

当院では、院内でのマスク再着用をお願いしています。  
ご自身や身近な人を“感染から守る”ため、引き続きマスク着用のご協力をお願いします。

～お知らせ～

今月から正面玄関の開く時間は**8:15**に変更致しました。(リハビリ室への案内も**8:30**に変更) 皆様にはご迷惑をおかけしますが周知の程よろしくお祈りします。

健康体操教室

当院の理学療法士やスポーツトレーナーが健康増進を目的とした、各自治体の体操教室に参加しています。下記の場所で開催しています。

ご興味がある方は、各自治体にお問い合わせください。

- ・奈多公民館
- ・和白公民館
- ・和白東公民館
- ・コミセンわじろ
- ・友愛会(三苦5区集会所)



マテテ了癒やし 御島崎

特徴1

医療×看護×介護  
24時間365日対応

特徴2

256室の  
大型有料老人ホーム

特徴3

ご利用者様の  
様々なニーズに対応

特徴4

あたたかな対応で  
家にいるような心地よい  
サービスを



TEL : 092-410-2888

住所 : 福岡市東区御島崎2丁目11-7

※まずはお気軽にお問い合わせください。

トレーニングルームがパワーアップしました！



従来は、ストレッチメインのマシンのみでしたが筋力強化を目的としたマシンを新たに2つ追加しました。



◀◀2つの機器を新しく導入！

両方共主に下肢を鍛えるマシンになります、座って運動できるため腰などに負担がある方でもおすすめです。



Q,今日からトレーニングをはじめれますか

▶当院でのトレーニングを希望される方は、一度診察に入っていただきます。

その後初回利用時は理学療法士がマシンの説明や負荷の調整と一緒にさせていただきます。

Q,トレーニングをするのは予約がいるの？

▶トレーニングを行う際は予約はいりません。

(理学療法士と行う際は予約制)

Q,1人でトレーニングをするのは不安

▶初回だけは不安な方は毎回理学療法士と共にトレーニングを行うこともできます。

Q,料金はどのくらいですか

▶下記に掲示しているものになります。

※ご不明な点は近くスタッフにお尋ねください

	予約	物理療法	料金
トレーニング	不要	不可	約380円(3割負担)
トレーニング+リハビリ	必要	可能	約780円(1単位、3割負担)

メッセージをお渡ししました！

1年間の感謝を込めてデイケアの利用者様に年末にメッセージカードをお渡しさせていただきました。本年度もどうぞよろしくお願いいたします。

