

# MATSUMOTO NEWS

To bring a smile to each patients face

## 2月病院休診日

- ・日曜日
- ・祝日

## 2月院長不在日

- ・木曜日（午後）
- ・金曜日（終日）
- ・土曜日（午後）
- ・2月8日（土曜日）
- ・2月25日（火曜日）
- ・2月26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。

皆さんこんにちは、2025年が始まりあつという間の1ヶ月が終了しましたね。今年1年どのような目標を立て過ぎておられますか？今年の目標が見つからずなんとなく過ぎちゃっている方！今年は「家庭菜園」を始めてみませんか！



### 家庭菜園のメリットは？！

家庭菜園といわれても、毎日のお世話などとあまりメリットを感じないという方もいらっしゃると思います。そこで、簡単にメリットをまとめてみました。






**1) 感受性が豊かになる**  
▶土や苗に触れ、緑の香りを感じ、緑を見て、野菜を味わと五感のすべてを刺激するため、感受性が豊かになる。

**2) 認知症対策になる**  
▶土や野菜の管理などをその都度調べて頭を使ったり、細かい作業も行うため認知症対策になるとされています。

**3) 「育てる」という満足感が得られる**  
▶野菜を育てるにはお世話が必要です。手間をかけた分だけ野菜は応えてくれるため、満足感が得られるのです。

**4) 収穫した新鮮な野菜を味わえる**  
▶収穫してから食卓にのぼるまでの時間が短いのでどれもみずみずしく、新鮮さを実感できることも、喜びの1つです。

**5) 体力維持や運動不足の解消にもつながる**  
▶お手入れのため日光を浴び、立ち座りを繰り返すため、足腰を鍛えることができ運動不足解消にも役立ちます。

### 何を育てたらいいのかわからない…

始めてみたいけど、育てやすさ、時期がわからないという方におすすめの野菜をご紹介します。

#### 初心者オススメ

- ・ピーマン
- ・ミニトマト
- ・ほうれん草
- ・ニンジン
- ・キュウリ
- ・イチゴ

#### 今が旬 時期的オススメ

- ・じゃがいも
- ・キャベツ
- ・レタス
- ・ブロッコリー
- ・ほうれん草
- ・大根

#### 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」と検索するとご覧いただけます。

まつもと整形外科クリニック





### 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。

### テーピング外来



怪我したところが痛い・心配だな

テーピングは怪我の部位の補強・再発予防もできます！



どーやって巻けばいいんだろう??

巻き方の指導・テーピングの販売もやっています。

#### テーピングの強み

- 1) ケガの再発予防・防止
- 2) ケガの除痛
- 3) 障害部位の補強

スポーツトレーナーによる、専門的なテーピングの処置、指導をおこなっています。  
※詳しくはスタッフにお尋ねください。



### 関連企業紹介


医療法人 成友会  

 まつもと整形外科クリニック  
 MATSUMOTO ORTHOPEDICS CLINIC


 ばば整形外科  
 BABA ORTHOPEDICS


 定期巡回サービス ファミリア  
 familia


 メディカ 新潟 新潟


 訪問診療  
 メディカルハートクリニック福岡  
 MHC FUKUOKA

### 家庭菜園で足腰を痛めないためのストレッチ

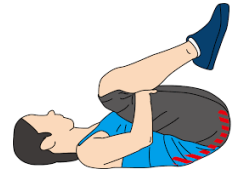
しゃがみ込み動作がきついと感じていませんか??  
しゃがみ込み動作では背骨や股関節の柔軟性がなくなってきます。

今回はストレッチを2つご紹介します。

#### ★背骨のストレッチ

##### 【手順】

- ①膝を両手で抱え込む
- ②10~20秒かけてゆっくりと胸に引き寄せる



#### ★股関節のストレッチ

##### 【手順】

- ①四つん這いとなる
- ②背中を反る(息を吸う)
- ③背中を丸める(息を吐く)



※②③を繰り返す、腹筋に力を入れながら。

### こんなことはありませんか??



転倒するので手すりをつけたい。

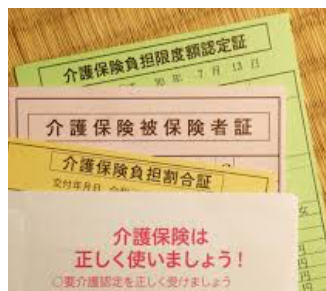
デイケア、デイサービスを利用したい。



介護保険証の申請で受けることができます!

### 介護保険によるサービスの内容

- |             |             |              |
|-------------|-------------|--------------|
| 1) 自宅でのサービス | 2) 施設でのサービス | 3) 施設・居住サービス |
| ・訪問看護       | ・デイサービス     | ・老人ホーム       |
| ・訪問リハビリ     | ・デイケア       | ・グループホーム     |
| ・福祉用具貸与     |             | ・ショートステイ     |
| ・住宅改修       |             |              |



介護保険負担割合証	
交付年月日	
番号	
被保険者	
住所	
氏名	
生年月日	
介護認定の種別	要介護 要支援
開始年月日	終了年月日
開始年月日	終了年月日
開始年月日	終了年月日
保険者番号並びに保険者名称及び印	
電話番号	

#### 利用対象者は?

- ・医療保険の保険証とは別に交付される保険証(介護保険被保険者証)
- ・65歳以上で市町村から交付(誕生日の翌月から交付)
- ・40~64歳の方は介護保険の認定を受けると利用可能。(※特定疾病の方のみ)

#### どんな時に必要??

- ・要介護認定の申請や更新をする時
- ・ケアプランの作成を依頼する時
- ・介護サービスを受ける時

#### どうやって保険証をもらえるの??

要介護(要支援)認定をもらうことで保険証をもらえます。  
まずは、各自治体の窓口にてお問い合わせください。

### 介護保険証とは