

# MATSUMOTO NEWS



To bring a smile to each patients face



## 8月病院休診日

8月お盆休暇

8/  
11



8/  
15

月曜日

金曜日

## 8月院長不在日

- ・木曜日(午後)
- ・金曜日(終日)
- ・土曜日(午後)
- ・日曜日(終日)
- ・8月4日(月曜日)
- ・8月5日(火曜日)
- ・8月9日(土曜日)

※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れます。

まつもと整形外科クリニック



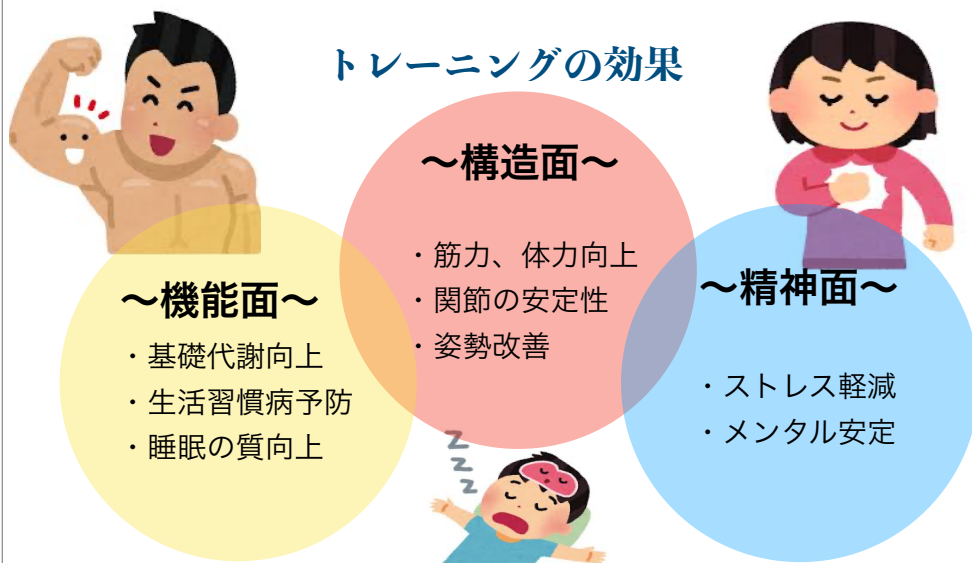
もっと知ってほしい！

院内トレーニングルームで変わる

あなたの健康未来

みなさん例年以上の暑さにやられていませんか？  
運動しないと行けないのに暑くてできない、ニュースでも外出を控えるように言われて何  
もできないってあきらめる理由にしませんか？  
そんな方達のために理学療法士によるトレーニングの魅力をご紹介します！

## トレーニングの効果



## まつもと整形のトレーニング器具たち



ローテーションツイスター



下半身トレーニングマシン

### 膝の安定性を高めたい方

オススメ

- ・レッグエクステンション
- ・エルゴメーター

### 姿勢を良くしたい方

オススメ

- ・ローテーションツイスター
- ・eチェスト



eチェスト



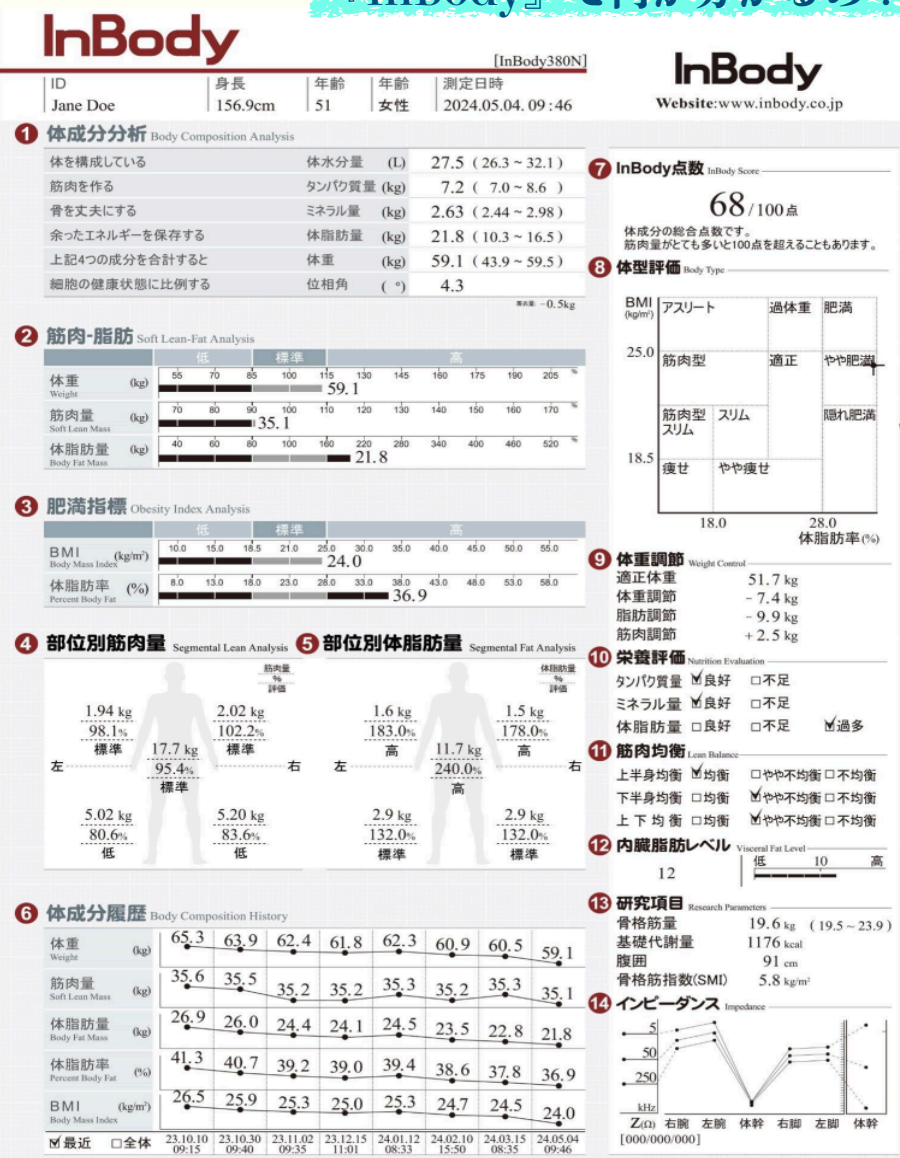
有酸素運動マシン

# あなたの身体、 もっと詳しく知りませんか？

この度当院では「InBody」  
を導入いたしました！！！！

InBodyで『見える化』するあなたの身体、体重だけでは分からない身体の詳しい状態を『見える化』しませんか？  
InBodyは筋肉量や体脂肪量、部位ごとのバランスなどを高精度で測定し、より効果的な健康管理やリハビリテーションをサポートします。

## 『InBody』で何が分かるの？？



## こんな方は一度お試しを…

- ✓ ご自身の身体の状態を詳しく知りたい方
- ✓ 運動の効果を確認したい方
- ✓ ダイエットに取り組んでいる方
- ✓ リハビリテーションの効果を数値で把握したい方
- ✓ 健康維持・増進を目指している方

### ① 体成分分析

身体を4つの成分で分けたバランスの現状確認

4つの成分(体水分・タンパク質・ミネラル・体脂肪)

### ② 筋肉-脂肪

体重に対しての筋肉量と体脂肪量のバランス

### ③ 肥満指標

BMIと体脂肪率の測定結果からの総合的な肥満評価

### ④ 部位別筋肉量

筋肉量を部位別に測定し、標準体重と現在体重で持つべき基準の筋肉量表示

etc…

### 骨格筋指数

サルコペニアの診断に活用

### 体重調節

現在体重から目標にすべき筋肉量などの数値を表示

### 評価

タンパク質、ミネラル、体脂肪の量を評価

## ご利用案内

- 👤 測定対象者：運動器リハビリテーションを受けている方  
(現在トレーニングのみで来院されている方も対象)  
※ペースメーカーあり、妊婦の方はご利用いただけません。

💰 料金：1回測定/500円(測定後2ヶ月に1回測定をしていきます)

🕒 所要時間：10分程度(測定30秒、結果説明5~10分程度)



こちらの QRコードから、  
皆様のトレーニングについての興味や院内  
トレーニングルームの認知度、InBodyに対  
しての興味などお聞かせください！