

あんしん西宮便り

～vol.5～

こんにちは！あんしん便りを発行して1年が経ちました！あんしん便りを楽しみにしているというお声もたくさん寄せていただき、本当に嬉しい限りです。これからもみなさまにとってちょっと気になる情報や医療の知識、あんしんクリニックからのお知らせなどをお伝えしていければと思いますので、どうぞよろしくお付き合いくださいませ(^o^)/



★お知らせ★

リハビリ室で骨折部の骨形成を促進する
「超音波骨折治療法」
始めました！
詳しくは4ページ目を参照ください



★★院長コラム★★

院長の青山です。とうとう50歳を過ぎました。患者さんには「先生は元気そうで」とよく言われますが、実はみなさんと同じでいろいろな痛みを抱えています。

学生時代にアメフトをして無理がたたっているのでしょうか、レントゲンでは頸椎、腰椎は年齢以上に傷んでいて時々痛みとしびれで薬を飲みますし、肩、膝、足関節も傷めていて調子が悪い日もあります。年間500件を超える手術で酷使していたので両肘がじっとしていても痛くて、自分で注射をしサポーターをしながら2～3年かけてだいぶよくなりました。ある日急に出現した針を刺すような踵の痛みもインソールや注射で半年かけてよくなりました。

ここ数年前からは腰痛がひどくて朝は靴下も立って履けない日があるのでブロック注射もしたりします。これが「加齢」というものと納得はしていますが、自分でできることはコツコツやるようにしています。

気をつけているのは①筋力、週1～2回の筋トレで特に体幹や股関節周囲の筋肉、姿勢維持に必要な筋肉を落とさないようにしています。

②柔軟性、もともと硬い方なのでなるべく毎日ストレッチをしています、それでも両手が床につかないです。猫背なので体を反るストレッチにも気をつけます。

③体重コントロール、アメフト時代は100kg近く鍛えた体もここ25年はずっと73kg前後と変わらず維持しています。他に歩幅を大きく足先が開かないようにまっすぐ歩いたり、肩からかけるカバンは月ごとに右と左を変えたりしています。

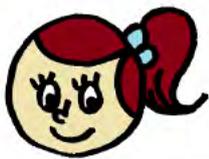
「加齢」はみんな1年に1歳ずつ年をとるので平等ですが、「老化」は加齢に伴う体の機能の衰えなので個人差があり不平等です。運動習慣のない生活、やせ過ぎや太りすぎ、スポーツのやり過ぎやケガは老化を早めるので注意しないとイケません。

40・50歳の方の肩こり、五十肩、テニス肘、ぎっくり腰、ひざ痛、足底腱膜炎は加齢により体が硬くなってきた徴候です。レントゲンで異常がなくても着実に筋肉が減って硬くなっているはず。歳のせいではありますが、今こそ体をリメイクする時です。60・

70・80歳の方の脊柱管狭窄症、変形性関節症、骨粗鬆症は、レントゲンでの変形は元に戻らないですが、痛みはコントロールできます。大切なことは、今の痛みが悪いものでないか、治るものかうまく付き合っていくものかをしっかり「診断」し、痛みが強いときは無理をせず早くおさまるように積極的に「治療」をうけて、痛みが軽減し生活がし

やすくなれば習ったりリハビリなどで「予防」に努めることと思います。これからも「加齢」は受け止め「老化」には抵抗し、いつまでも自分のことは自分でできる体で、きれいに歳をとっていきたいものです。





今回はリハビリテーション科のご紹介です

リハビリは私たちにお任せください ^^!!

by. あんしんクリニック西宮 理学療法士チーム



○あんしんクリニック西宮のリハビリはどんなところ？

10名以上の理学療法士が在籍しマンツーマンのリハビリを行っています。患部の状態を専門的に確認し、患者さんの要望に合わせたリハビリを提案出来るよう、日々心掛けています。

○リハビリではどんなことをするのか？

痛みを和らげる治療やストレッチ、トレーニングなどご自身で行える運動方法を指導しています。また歩行や階段などの生体動作を確認し、患部に負担が掛からない使い方や姿勢改善などのアドバイスも行います。スポーツをされている方には、広い運動スペースで競技特性に合わせたフォーム指導も行っています。再開したい趣味活動、復帰したいスポーツなどがありましたら、担当の理学療法士にぜひご相談下さい。

○リハビリを受けたいんですが？

リハビリを受ける為には医師の処方が必要です。ご希望の方は診察時に医師にご相談下さい。

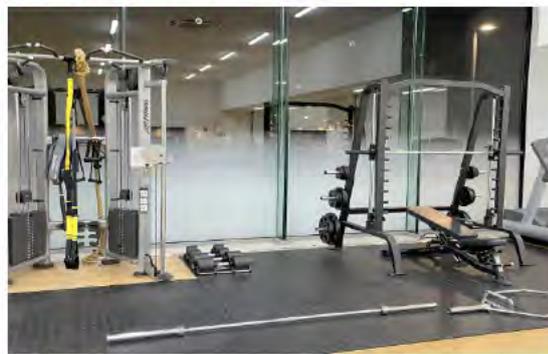


リハビリ室



当院のリハビリ室は延床面積は 1,673㎡ (508坪) と、クリニックとしては西日本でも広大な床面積を持っており、広々とした空間で治療を受けていただくことができます。施術だけではなく、歩行や階段の昇り降りなど動作のチェックや指導も行える環境も整えています。

アスリートの早期復帰、再発予防もサポート！



各競技、チームに帯同経験豊富なスタッフが多く在籍しています。チーム、アスリートのニーズに合わせて早期に復帰が出来るよう、また怪我の前よりも良い状態になって再発を予防できるようにプランニングを行います。様々な競技、スポーツ障害に対応できるようマシンやトレーニング器具を豊富に揃えております。

【2022年度学校・チーム帯同先】関西学院大学体育会サッカー部・日ノ本学園高等学校サッカー部・神戸弘陵サッカー部・神戸市立科学技術高校バスケボール部・県立西宮北高等学校バスケボール部・六甲アイランド高校野球部など

体外衝撃波(たいがいしょうげきは)



衝撃波を患部に照射し、足底腱膜炎など多くの疼痛性疾患の除痛を目的とした治療に応用されています。新しい機器のため、兵庫県下での導入実績はまだ数例のみです。副作用がほとんどなく、安全な治療法として推奨されています。自由診療で使用されることが多い装置ですが、当クリニックでは理学療法士が施術として利用するため、「保険診療」で行います。効果が期待できる疾患例：足底腱膜炎・上腕骨外側上顆炎・アキレス腱炎など

超音波骨折治療器

～骨折部の骨形成を促進する「超音波骨折治療法」～



「超音波骨折治療法」は非常に出力の弱い超音波をパルス状(断続的)に照射することで、骨折部の骨形成を促進するという技術です。1日20分、専用の機械を骨折部に照射するだけの簡単な治療法で早期復帰を望むスポーツ選手などに多く使用されています。



リハビリテーション科
リーダーの米家(よねや)先生です！

初めましてこんにちは。リハビリテーション科の米家と申します。私たちは地域の皆様がいきいきとした健康生活をおくれるよう、スポーツをする方がベストを尽くせるよう一人一人に寄り添ったサポートを致します。お困りのことがございましたら、いつでもリハビリスタッフへご相談下さい。

自己紹介；

【生年月日】1985年12月20日

【血液型】B型

【住んでいるところ】神戸市須磨区

3年ぶりに須磨海岸が海開きをしました。海岸も綺麗に整備されていますので、是非お越しください！

【好きな食べ物】『たけふく』のかつ丼

【トレーナー帯同をしているチーム】関西学院大学体育会サッカー部

【趣味】アウトドア、筋トレ、美味しい食べ物を探す事

西宮のおすすめの美味しい物があれば是非教えて下さい！



看護部からのお知らせ
正しいマスクの装着はできていますか？

当院では不織布マスクでのご来院をお願いしております。
ご協力お願いいたします。



dlxka.jp - 72018310



あんしんクリニック西宮 予約センター：0120-931-511 2022.7