



# 前田整形外科・内科クリニック NEWS LETTER

http://maeda-seikei-naika.com



## 今月の TOPICS 運動器リハビリ(作業療法)について

今回は、理学療法の紹介でしたので今回はもう一つの運動器リハビリ「作業療法」について紹介したいと思います。当院では、主に整形外科における上肢（肩、肘、手）のトラブルに対して医師の指示のもと、リハビリテーションを行っています。具体的には五十肩、肩関節腱板損傷、上腕骨上顆炎（テニス肘、ゴルフ肘）、靭帯損傷、骨折などによって関節が硬くなったり、筋力低下、巧緻動作（指先の細かい動き）の低下を起こしていたりする症状に対して治療、トレーニングの指導、生活でのアドバイスなどを行っています。

ケガで動きが悪くなった場合に「どのような物」を「どのように動かそう」とすれば良いか。また、目的とする作業（箸を使う、洗濯物を干す等）が出来るようになるにはどう工夫すれば良いのかを患者さんとの会話や運動評価から導き出し、目標達成のために一緒に寄り添うのが仕事です。多い症状の1つに肘から前腕にかけて痛みがあります「上腕骨外側上顆炎」、いわゆる「テニス肘」といわれるものです。名前の通りテニスで生じるケガからそう呼ばれることがありますが、家事やパソコン作業などでも起こります。その場合、治療で良くなって元的生活に戻るといずれ再発してしまうことがあるので、腕の使い方や作業工程を見直すことが再発防止につながります。長年の癖や生活習慣を変えるのは簡単なことではありませんが、特に「手」に不調がある方はお気軽にご相談下さい。（作業療法士 杉本尚久）



## インフルエンザ予防接種開始しました

10月1日よりインフルエンザ予防接種の予約を随時受け付けております。一般の方は3,000円の費用がかかります。

なお、茅ヶ崎市に住民登録があり、

① 接種日現在で65歳以上

または

② 60歳以上65歳未満で心臓、じん臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に重い障害のある方は10月1日より12月31日まで自己負担金額1500円で接種可能です。



## 今月のつづやき。。

湘南ベルマーレがJ2優勝を果たしました！！前回の昇格の時とは違い湘南のサッカースタイルを貫き通した圧倒的強さでの価値ある昇格です。来年はJ1での戦いとなりますが、いかにJ1に定着できるかチームの真価が問われる1年になりますね。かつては中田ヒデや多くの日本代表も輩出したベルマーレですが、ここ数年はJ1とJ2を行ったり来たり苦しい状況が続いていました。

私自身も今年はなかなか試合に足を運ぶことができませんでしたが、来年はできるだけ応援に行きたいと思っています。同じ湘南の地で頑張っているベルマーレの試合を見ると私も沢山の元気を貰えそうな気がします！皆さんも足を運んで湘南を盛り上げましょう！

## 今後の行事

### ★はじめてのピラティス

ピラティス講座は毎週開催されることになりました！腰痛・肩こり・ひざ痛等に効果があります

### ★開催日

毎週 火曜・木曜

AM 10:00 ~ AM 11:00

### ★定員

毎回 4名様（要予約）

★参加費 1,500円/回

★場所 当院2F スタジオ

お問い合わせ・ご予約はクリニック受付まで

整形外科	月	火	水	木	金	土
9:00-12:30	●	●	●	●	●	●
15:00-18:30	●	●	●	●	●	-
内科	月	火	水	木	金	土
9:00-12:00	●	●	●	●	●	▲
15:00-18:00	●	-	●	-	●	-

整形外科・・・木曜日代診（山崎医師）内科・・・第1.3土曜（和泉医師）

▲第2.4土曜の診療

### ★診察受付時間

整形外科・・・午前は12時 / 午後は18時まで 内科・・・午前は11時30分 / 午後は17時30分まで

☎ ご予約・お問い合わせはこちら  
0467-85-4312

前田整形外科・内科クリニック  
モバイルサイト



QRコードまたは下記URLより携帯サイトにアクセス！  
http://maeda-seikei-naika.com/

〒253-0027 神奈川県茅ヶ崎市ひばりが丘1-10

📍あり 10台 ラチエン通り沿い

