



# みらい

Vol.54

田名整形外科クリニック  
上溝整形外科リハビリクリニック

午年 元旦 北海道 鶴居村

## 新年のご挨拶

田名整形外科クリニック 院長 木内哲也



新年あけましておめでとうございます。田名整形外科クリニックは23回目、上溝整形外科リハビリクリニックは11回目のお正月を迎えることができました。今年が皆様にとって明るく健やかな年になりますよう祈念しております。

2020年のオリンピックが東京で行われることが決まり、私たちの相模原市にJ3のサッカーチームが誕生し、リニアモーターの駅ができることも決まりました。また圏央道も相模原にインターチェンジができ、今年も中央道ともつながります。明るい話題が続いています。医療に關しても明るい話ができると思います。今年はどうでしょうか。

私たち医療法人未来は、田名でクリニックを始めた時の思いを忘れずに、地域の医療の一端を担うべく職員一同努力してまいります。本年もよろしくお願いいたします。

## 新年の御挨拶

上溝整形外科リハビリクリニック 院長 千葉昌宏



謹んで新年のお慶びを申し上げます。

東京オリンピック開催が決まり、6年後が楽しみになりました。相模原から金メダリストが出て欲しいですね。応援したいと思います。

華やかな話題の一方で、最近では中高年の運動不足はひどいものです。子供の運動会では、むしろご父兄の怪我のほうがか心配な位です。そこで、我々のスポーツ医学は運動を勧めるばかりではなく、「始めたら続けるためのスポーツ障害予防」に取り組んでいます。

近年のランニングブームを絶やさないようにするため、疲労が溜まらない走り方や、肩・肘の負荷を減らすための運動連鎖を研究し、治療に役立っています。生涯続けたい心身の健康のための運動は、競技スポーツとは全く異なるものです。自分のペースで障害なくスポーツを続けましょう。今年も皆様の障害を治療・予防して、子供たちばかりでなく、中高年の方々にも健康な生活を送れるよう診療したいと思っております。

# ごあいさつ

リハビリ科長 田中 理文



本年度よりリハビリテーション科長として勤務しております。理学療法士の田中理文と申します。今回はリハビリテーションについて、私の経験や考えていることを簡単にご紹介させていただきたいと思っております。

はじめに、リハビリテーションの対象は、骨折や脱臼などの外傷、肩や膝などの関節痛、腰痛、スポーツ障害、成長期のお子さんの痛みなど、主に関節や筋肉に痛みのある方、また交通事故による障害のある方などで、それぞれの症状に合わせたリハビリテーションを行ってまいります。

当院で行われているリハビリテーションは大きく分けると「物理療法」と「運動療法」の二つに分けられます。

物理療法とは機械を使って患部を温める温熱療法、関節を引っ張る牽引療法、直接筋肉に電気を流す電気刺激療法のことを言います。

運動療法とは患者さん本人に身体を動かしてもらい痛みの緩和、関節可動域の増大、筋力の増強を目的に行っていく治療法です。身体を動かすといっても、痛みに対してどこをどう動かせばよいのかを、患者さん本人が考えて行っていくのは大変難しいことだと思っております。

そこで私たち理学療法士が医師の指示のもと運動療法が

適応となった患者さんに対して、運動のアドバイスを行っていくのが主な役割となります。患者さんが苦しみから解放されるために、患者さんの状態に合った運動を提供できるように全力を注いでいます。患者さんに協力していただき、自宅でのリハビリをお願いすることもあります。

また怪我や痛みに対する正しい知識を理解していただくことも、治療効果を上げるためには必要になります。最近ではテレビやインターネット、本などで「痛み予防の体操」、「痛みが治る治療法」などの情報が多く報じられているように感じます。その中でこの情報は患者さん自身にあったものかどうか見極めることも大事であると私は考えます。同じ動作をしていても身体の使い方には皆さんそれぞれ違うことが多いのです。中にはテレビや本などで紹介されている運動を行ったら良くなったという話も聞きます。しかし、逆に痛みが出たとか、行っても良くならなかったなどの話も聞きます。

今後リハビリで教わった運動以外で新たに違う運動を始めようと思った時には、担当の理学療法士に相談してみたいでしょうか。私たちはそういう方々に対して、適切な治療やアドバイスをしていきたいと考えております。

## 担当医変更および新入職員のお知らせ

### ●担当医



田名整形外科  
水曜午前 内科  
丸野 誓子先生

### ●新入職員



田名整形外科  
看護師  
有山 美佳子



上溝整形外科  
レントゲン助手  
谷田部 温美



上溝整形外科  
リハビリ助手  
日向 美奈子



上溝整形外科  
リハビリ助手  
近藤 なみえ



上溝整形外科  
リハビリ助手  
熊坂 祝



上溝整形外科  
事務  
小原 まみ

### 撮影者の声

-20℃の元旦の朝。“しばれる”という表現がぴったりの、きりりとした空気の中。釧路湿原をバックに、馬上にて新年の誓い。(K)

訪問リハビリテーションを始めました。詳細につきましてはお問い合わせ下さい。



医療法人未来

## 田名整形外科クリニック

TEL:042(761)7000

上田名交差点より大島方向400m  
水曜午前、内科医師による診療もしております

## 上溝整形外科リハビリクリニック

TEL:042(786)7700

駅より1分、かみみぞクリニックビル3F

<http://www.mirai-med.or.jp>

