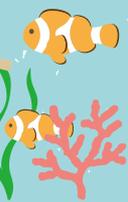




お城の見える診療所

きょうりつ

だより



腰痛を改善する 簡単ストレッチ

夏に
ピッタリ!



こんにちは、通所リハビリたびくらに今年入職しました作業療法士の大迫直樹です!夏は自宅に閉じこもりがちで、運動不足になりやすい季節ですね。日本人の8割以上が腰痛を経験していると言われています。特に猫背や前かがみの姿勢が多い方には、腰痛の予防と改善に役立つ「これだけ体操®」をご紹介しますと思います。

腰を反らす体操※



- ①足をやや広めに開いて立ち、両手を腰の下の方に当てます。
- ②両手を支点にして、息を吐きながら骨盤を前へ押し出します。腰を反らせるのではなく、手を当てた骨盤前に出す意識を持ちましょう。
- ③膝は曲げず、顎が上がらないように注意してください。
- ④3秒間保ち、1～2回繰り返します。3回を1セットとし、1日に3セット行ってみましょう。

⚠ 立位が不安定、ふらつきのある方はおやめください
※参考文献:腰痛これだけ体操(松村浩著)

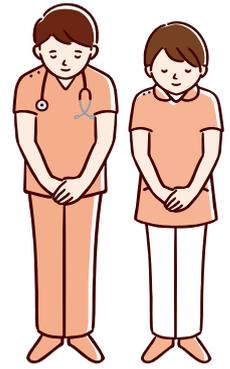
簡単なストレッチを日常生活に取り入れることで、腰痛を軽減し、予防・改善に役立ちます。ぜひ毎日の生活に取り入れてみてください!ただし、体操を行っている最中にお尻から太ももにかけての痛みやしびれが生じた場合は、中止して医療機関に相談してくださいね。

6月から医療費が変更になりました

慢性疾患の患者さんが多い診療所にとっては大きな改定となりました。患者さんの負担も変わりますので、会計時にご確認ください。経営的には大変厳しい改定となりましたが、引き続き皆さまのご協力をお願いいたします。

従来の診療報酬改定は4月1日に実施されますが、今回の改定については2か月後ろ倒して6月1日から実施されました。これは、報酬改定目的の1つである、医療DX(デジタル・トランスフォーメーション)

の推進に関する負担の軽減への対応により、2か月の猶予期間が設けられたためです。今回の改定により、生活習慣病管理料(II)が新設され、生活習慣病管理料の評価及び要件の見直しがされました。合わせて、特定疾患療養管理料の見直しが行われ、糖尿病、脂質異常症、及び高血圧症が除外されています。患者さんにも報酬改定に対応した書類への記載など、お声かけさせていただくことがありますのでご了承ください。



熱中症アラート(注意報)発令中

熱中症は身体に様々な症状が現れます。軽症ではめまいや筋肉痛などが現れ、重症になると呼びかけに応じなくなったりけいれんを起こすことがあります。熱中症の診断は発症の状況や体温等によってなされ、水分の補給や身体の冷却などの治療が行われます。近年では真夏が増え、気温が急上昇することで熱中症の患者さんが増えています。のどの渇きを感じていなくてもこまめな水分補給に心がけてください。症状が改善しないときは救急外来の受診をお勧めします。

屋外

- 日傘や帽子的着用
- 日陰の活用とこまめな休憩
- 日中の外出を避ける

屋内

- 扇風機やエアコンで温度調節
- 遮光カーテン、すだれ、打ち水
- 室温・湿度をこまめに確認

身体の蓄熱を避けるため、通気の良い、吸湿性、速乾性のある衣類を着用することも大切、保冷剤・氷・冷たいタオルで首筋などを冷やすことも有効です。



当診療所にお越しになる際は引き続きマスクの着用をお願いします

行田協立診療所とケアセンターさきたまでは、生活にお困りの方へ以下の支援を行っています

オシノ食堂

(持ち帰り弁当)
毎月第3火曜日17時

無料低額診療事業

(医療費相談窓口)
毎週木曜日午前中

フードパントリー

(食品の無料配布)
毎月第3土曜日13時~14時

リユース市

(学校・生活用品の無償譲渡)
不定期開催

※いずれも要予約

※予約不要

ご予約は☎048-556-4581(代)へ

休診日/日曜・祝祭日、第2土曜日(内科・歯科)、第4土曜日(歯科)

| 診療のご案内 | | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--------|--------------------------|----------|----------|----------|------------------|------------|------------------------------|
| 内科 | 午前 月~土 8:30~12:00 | 植山 富澤 | 井上 富澤 | 井上 富澤 | 菊池 井上 雷カメラ | 井上 雷カメラ | 吉野(第1) 植山(第3) 井上(第4・5) |
| | 夜間 火 17:00~19:00 | | 富澤 | | | | |
| 歯科 | 午前 月~土 8:30~12:00 | 吉崎 | 松澤 | 松澤 久保 | 松澤 | 松澤 | 松澤 (第1・3・5) |
| | 午後 第2水のぞく 13:00~16:30 | 吉崎 | 早田(ま) | 早田(ま) | 早田(ま) | 松澤 | |
| | 夜間 火 17:00~19:00 | | 松澤 | | | | |
| 住診 | 内科 午後 | 植山 富澤 | 井上 富澤 | 井上 富澤 | | 井上 | |
| | 歯科 午前 | 久保 | 早田(ま) | 早田(ま) | 早田(ま) | 久保 | 早田(ま) (第1・3・5) |
| | 午後 | 久保 | 松澤 | 松澤 久保 | 松澤 | 久保 | |

予約外でお越しいただく患者さまへ

- 受付時間は、診療終了時間の30分前までとなります
- 歯科は完全予約制となりますので急患の場合はご連絡ください

医療生協さいたま生活協同組合

〒361-0052
埼玉県行田市本丸18-3



公式LINE



診療所HP

行田協立診療所

内科・歯科・在宅医療 ☎048-556-4581
通所リハビリテーションたびくら ☎048-501-8740

ケアセンターさきたま

(ケアプラン・訪問介護・訪問看護(24h)・小規模多機能ホーム他)
☎048-556-4612

行田市地域包括支援センターほんまる

☎048-578-7761

急性期症状のある方の受診について

発熱、頭痛、咳、呼吸困難、などの症状がある方は、直接来院せずに、あらかじめ行田協立診療所へ電話を入れていただくをお願いします。