



し はつどう
医療法人 積発堂 富永草野病院



広報誌

げんき



げんき君

Genki

理念

技術に心を通わせて、地域に「元気」を吹き込みます。

基本方針

- 急性期医療に積極的に関与しつつ、介護・予防を含む広い視野に立って地域に貢献する。
- 奉仕の心で、患者さんが元気になるお手伝いをし、私たちスタッフも元気をもらう。
- 情報は慎重に状況を検討して開示し、徹底確実に管理する。
- 安心安全な医療を目指し、高度かつ心の通った技術を提供できるように、自己研修と人材育成に努める。
- 医療人である前に社会人として、常にチームワークを心がける。



『足底腱膜炎(そくていけんまくえん)』を知っていますか？

整形外科 長谷川 淳一

1歩歩くごとにかかたにずきずきする痛みがある。こんな症状のある方はいらっしゃいませんか？

その症状は、『足底腱膜炎』によるものかもしれません。

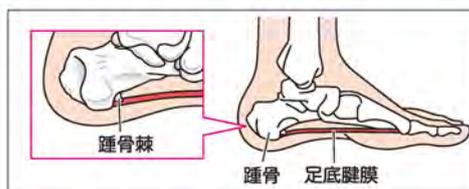
足底腱膜は踵骨隆起の内側突起から足底をおおう構造物です。歩行時に足の指の関節が伸びて広がると、足底腱膜は緊張し踵骨付着部に大きな張力がかかります。『足底腱膜炎』は、組織学的には腱膜そのものの炎症と言うよりは腱膜起始部の変性が原因となって生じます。よくかかとの痛みを指摘されて受診される方もいますが、踵骨の起始部に認められる「踵骨骨棘」は足底腱膜の深層にあるので足底腱膜炎の原因とはならないと考えられています。

診断には、皆さんの仕事の内容（立ち仕事かどうか）、スポーツ活動歴、体重の増加（体重増加は誘発される原因の一つです）、症状が出る前の歩行距離の増加、靴の変更などをお聞きします。

『足底腱膜炎』は、朝起きた時の歩き始めの数歩の強い痛みが特徴です。多くは片側性で、両側例は20～30%程度です。痛みは日中には軽くなりますが、長期化すると常に痛みを感じます。90%程度は保存的治療で改善します。しかし治療まで数ヶ月から1年近く長期を要する方もいらっしゃいます。

治療はまずスポーツや労働の内容を変更し、負荷を軽減します。運動選手では走行距離の短縮やジャンプの休止を指示します。痛みが強い場合は鎮痛消炎剤の内服やギプス固定も有効であると報告されています。足底腱膜のストレッチは初期治療の柱です。足関節を背屈した状態で足趾を伸展させ10秒間足底腱膜を伸張させます。これを1回10セットとして1日3～4回行います。足のアーチを保持し扁平足を改善する足底板やかかとの衝撃を吸収するヒールカップなどの装具も有効です。ステロイドの局所注射は短期的には有効ですが、腱膜の断裂や脂肪体の萎縮などが問題となりますので頻回の注射は避けるべきです。

このような症状で気になる方や、普段の生活に支障があるような方は、受診をおすすめします。



NIC健康セミナー が開催されました

去る7月29日(土) 栃尾市民会館に於いて、NIC新潟日報栃尾地区販売店会主催「NIC健康セミナー」が開かれました。

長谷川淳一先生と理学療法士の佐々木雅司が講師を務めさせていただきました。膝関節の軟骨がすり減って痛む「変形性膝関節症」の治療法や予防法を約50名の皆さんにご紹介しました。薬による治療や手術のほか、膝の筋力を鍛えるトレーニングなどを解説し、継続的に出来る簡単な運動を呼びかけました。



始めてみよう! ひざトレ

膝の機能を維持する運動

膝を悪くしないためには
関節に負担をかけないこと、
関節本来の機能を維持
することが大切です。

太ももの
前の筋肉を
鍛える

筋力訓練

- ①イスに腰かける。
- ②片方の足を水平に伸ばす。
- ③5~10秒そのままのままでいる。
- ④元に戻る。



膝の曲げ
伸ばしを
よくする

可動域訓練

- ①膝を伸ばして座り、かかとの下にタオルを置く。
- ②かかとをゆっくりすべらせる。
- ③できる限り膝を曲げる。
- ④ゆっくりすべらせて、膝をできる限り伸ばす。



膝痛体操

太ももの前の筋肉(大腿四頭筋)に力をつける運動

どちらかの方法を
20回1セット
1日2セット以上
行いましょう

●仰向けで行う方法

仰向けに寝て、片方の膝を直角以上に曲げて立てます。もう片方の足を、膝を伸ばしたまま床から10cmの高さまでゆっくりと上げます。そのまま5秒間停止し、ゆっくり下ろします。床に足をついたら2~3秒休めます。左右足を替えて、反対側も同様に行います。



●イスに腰かけて行う方法

高めのイスの縁につかまり、浅く腰かけます。片方の足は床につけたまま、もう片方は足首を直角に曲げて、膝をまっすぐに伸ばします。そのままかかとを床から10cmの高さまで上げ、5秒停止し、そのあとゆっくり下ろします。床に足をついたら2~3秒休めます。左右足を替えて、反対側も同様に行います。



デイケア(通所リハビリテーション)とは
介護保険において、自宅で生活しながら受けることができるサービスの一つです。

デイサービス(通所介護)とデイケア(通所リハビリテーション)の違い



デイサービスは生活のケアが中心になります。デイケアは専門的なりハビリが中心になります。どちらも送り迎えがあり、食事や入浴、レクリエーション等のサービスを受けることができます。また、近年は家族の介護負担軽減はもちろんですが、閉じこもりを防止、孤独の解消や、ストレスの軽減、精神面での維持向上、社会参加も重視されてきています。

最近では「デイサービスでも「機能訓練」がある」と思われている人もいます。「機能訓練」と「リハビリテーション」は、しばしば同じものとして使われます。しかし、この2つには違いがあります。

リハビリテーションも機能訓練も、両方とも「機能の向上」を目的としますが、リハビリテーションは医師の指示のもと、資格を有するリハビリ専門職(作業療法士や言語聴覚士、理学療法士や看護師)がリハビリを行います。生活の中で困っていることがあれば相談に応じ、必要であれば自宅に伺って状況にあったアドバイスを行うこともあります。

「機能訓練」とした場合、必ずしもこれらの専門職が必要になるわけではありません。介護職であったとしても行うことができます。

「通所リハビリテーション富永草野」では専門職がリハビリを行い、積極的に介助するのではなく、自分でできることは行いながら病気や障害があってもできる限り自立したその人らしい生活が送れるようにサポートしています。

怪我や病気で入院された方や徐々に体力が低下してきた方、今まで出来ていた事が出来なくなってきた方など、リハビリをする事で元気に自宅で生活していきたい方にお勧めです。



入場無料

富永草野病院 ロビーコンサート

Lobby Concert



詳細は院内パンフレットや
ホームページでお知らせ致します

♪ 10月28日(土) 吉川ナオミ & フレンズ(ジャズ)
PM3:00~4:00

♪ 11月18日(土) 万葉の会(お琴、尺八)
PM3:00~4:00

♪ 12月16日(土) 君英夫カルテット & 星とよこ
PM4:00~5:00



ボランティアさんの紹介

佐藤 昇 様

ハーモニカの佐藤昇さん。ご近所(三条市興野)の方です。3ヶ月ごとに富永草野病院の介護病棟で季節の歌を歌ったり、ハーモニカを演奏して下さいます。指定通所リハビリテーション富永草野にも来て下さいます。



ボランティアさん募集

当院ではボランティアをして下さる方を募集しています

【ボランティア窓口】

TEL 0256-36-8722

総務課 熊倉 までご連絡ください。

外来診療担当表

富永草野病院

2017. 10月現在

		月	火	水	木	金	土
午前 (9:00~11:30)	整形外科	矢澤 隆 <small>(脊椎脊髄)</small>	鈴木 禎宏 <small>(膝・スポーツ医学)</small>	中曽根 豊 <small>(下肢)</small>	草野 望 <small>(手の外科)</small>	鈴木 禎宏 <small>(膝・スポーツ医学)</small>	
				仲村 一郎 <small>(脊椎脊髄)</small>		矢澤 隆 <small>(脊椎脊髄)</small>	
	リウマチ科		遠山知香子				
	形成外科				池山 有子		池山 有子
	内 科	青木あづさ			青木あづさ		
午後 (14:30~16:30)	整形外科	中曽根 豊 <small>(下肢)</small>	鈴木 禎宏 <small>(膝・スポーツ医学)</small>	中曽根 豊 <small>(下肢)</small>	草野 望 <small>(手の外科)</small>	草野 望 <small>(手の外科)</small>	
		仲村 一郎 <small>(脊椎脊髄)</small>		矢澤 隆 <small>(脊椎脊髄)</small>	長谷川淳一 <small>(手の外科)</small>	仲村 一郎 <small>(脊椎脊髄)</small>	

※外来は完全予約制です。(他院からの初診のご紹介患者様を除く)
 ※詳しくは電話にて、ご相談、ご予約願います。予約専用電話番号(0256)35-6211

富永草野クリニック

		月	火	水	木	金	土
午前 (9:00~12:00) <small>※土曜日は 整形外科・内科 11:00受付終了</small>	整形外科	長谷川淳一	草野 恒輔	草野 恒輔	草野 恒輔	草野 恒輔	草野 望
		中禮 康雄 <small>(11:00受付終了)</small>	中禮 康雄 <small>(11:00診察開始)</small>	矢澤 隆 <small>(10:00診察開始)</small>	矢澤 隆	中禮 康雄 <small>(11:00受付終了)</small>	柳 京三
		渡辺 秀雄			長谷川淳一	渡辺 秀雄	仲村 一郎 <small>(1・3・5週)</small>
	内 科 <small>(循環器内科)</small>	広川 陽一	広川 陽一	広川 陽一	広川 陽一	広川 陽一	広川 陽一 <small>(4週)</small>
午後 (15:00~17:30) <small>※金曜日は 11:00 新患受付終了</small>	整形外科	渡辺 秀雄 <small>(17:00受付終了)</small>	草野 望			渡辺 秀雄	
		仲村 一郎 <small>(病院終了後)</small>					
	リウマチ科		遠山知香子 <small>(16:30受付終了)</small>				遠山知香子 <small>(16:30受付終了)</small>
	形成外科	池山 有子 <small>(16:30診察終了)</small>		池山 有子	池山 有子		

※上記、外来診療担当表(病院・クリニックとも)は救急対応等により変更する場合がございますのでお問合せください。
 ※富永草野クリニック お問い合わせ電話番号(0256)32-0669

編集後記

上野動物園のジャイアントパンダの赤ちゃんがとても可愛らしく、日々、写真や動画を見て癒されています。この広報誌が発行される頃には愛らしい名前も決まっていることでしょうか。一般公開が始まったら私は、直ぐに駆けつけたくさん写真を撮影してきたいと思っています。パンダちゃんは見えなないかもしれませんが…。

私がか子供の頃、カンカンとランランが中国から来て、すごいパンダブームになりました。両親が買ってくれたパンダのぬいぐるみが宝物だったあの頃が懐かしく思い出されます。



しはつどう
 医療法人 積発堂 富永草野病院 「げんき」編集部
 〒955-0046 新潟県三条市興野2丁目2番25号 TEL.0256-36-8777 FAX.0256-35-6212
<http://www.shihatsudo.or.jp>

