



日本医療機能評価機構



し はつどう

医療法人 積発堂 富永草野病院



# 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。



## 「メディカルで体を動かすということ」

メディカルフィットネス富永草野 主任 五十嵐 佐知子

皆さんが運動を始めるきっかけは何でしょうか？健康診断で運動を勧められたから、医師に血圧を下げるよう言われたから、膝への負担を減らすために体重を減らしたいから、いつまでも自分のことは自分で出来るようにしたいから、きっかけはさまざまだと思います。でも実際運動を始めるとなると運動経験のない人、治療中の疾患がある人、運動に不安がある人などなかなか運動に踏み切れない方も多くいるのではないのでしょうか？そういった方はどうしたらいいのか、そこで「メディカル」です。

「メディカルフィットネス」聞きなれない言葉だと思います。簡単に説明すると、皆さんが病気にならない為、病気を積極的に改善させる為に運動をしましょう!!という目的で医師が中心になって作った施設です。ではどんなところがスポーツクラブや運動教室などと違うのでしょうか…

皆さんが運動を始めるときに自分の目的にあった運動を選ぶことは大変重要です。例えば関節痛を改善するため、血圧を下げるため、ダイエットをするためではそれぞれに最適な運動があります。合わない運動は効果が無いばかりか反対に体に負担をかけ悪影響を及ぼす可能性もあります。でも運動経験のない方は何をやったら、どのくらいやったらいいのか迷う所だと思います。スポーツクラブや運動教室などでは自分で種目、量を選び行うのに対してメディカルフィットネスではその方の健康状態、医師からの指示、利用者の目的に合わせた安全で無理のない運動を提供しています。また、日によって変わる痛みや体調にも調整した運動の提供を行いますので安心です。このように安心して運動できる施設が「草野」にはあります。これから運動したい、けど不安…という方は一度ご相談にいらしてください。医療のプロ、栄養のプロ、運動のプロが皆さんの生き生きとした毎日を送るお手伝いをいたします。

特集

## メディカルフィットネスって？

メディカルフィットネス 五十嵐佐知子

- ご近所の診療所 東三条歯科
- 富永草野病院の歴史 第7回
- ロビーコンサートのご案内

# メディカル フィットネスって？

私がお答え  
しま〜す。

Q & A

## Q1 メディカルフィットネスはどんなところ？

メディカルフィットネスは病気やけがを未然に防ぎいつまでも健康で生き生きとした生活を送る為に、または、病気やケガの改善の為に運動が有効と思われる場合に医療のプロと運動のプロ、栄養のプロが協力してその方の目的に合わせた安全で効果的な運動の実践をサポートします。なので、

- ・血圧が高く運動を勧められているが、一人でやるのには不安がある…
- ・医師より運動を勧められたが何をしたらいいかわからない…
- ・自分で始めてみたけど腰を痛めてしまった。膝を痛めてしまった…

などと不安を抱える方でも安心してご利用頂けます。むしろそういった方にごそお勧めの施設それがメディカルフィットネスなのです。



ゆったりスペースで安心トレーニング

## Q2 富永草野クリニックや病院に通っていないと利用できないの？

いいえ、どなたでもご利用いただけます。富永草野クリニックや病院をご利用されている方も、一度もご利用された事のない方でもぜひどうぞいらしてください。他院で治療中の方や運動を行っても大丈夫が不安のある方は主治医にご相談してみてください。

## Q3 続けられるか不安です…

少しでも興味のある方は是非一度足をお運びください。まずは、体験で体を伸ばしてみませんか？ スッキリしますよ！！運動経験のない方やこういった施設をはじめてご利用される方は不安に思う事が多くあると思います。そんな方のために「メディカルフィットネス富永草野」では無料でストレッチの体験が出来ますよ。オススメです！

## Q4 入会するにはどうしたらいいの？

まずはフィットネスへお越しください。場所は富永草野クリニックの2Fです。お問い合わせはお気軽にお電話ください。 直通電話番号 32-0716



オリジナルTシャツもあります！

体験してからご入会できますよ！

## 入会からトレーニングまでの流れ

1.入会手続き フィットネス受付へお越しください

2.入会前のメディカルチェック

①血液検査・尿検査・身体計測 ②胸部レントゲン・心電図

3.運動負担心電図(運動中心の血圧・心電図の動きを確認します)

医師によるメディカルチェックの結果説明・運動処方書の作成。フィットネス初回利用日の予約。

4.初回利用日

いよいよフィットネスでの運動開始です。まずは、体力測定。ゆっくり体を動かしたり、フィットネスの機械に触れてみましょう。(この日よりフィットネス正式入会となり、会費が発生します)

5. 3ヵ月後 第1回運動効果の確認(採血実施) 運動プログラムの見直し

6. 6ヵ月後 第2回運動効果の確認(採血実施・運動負荷試験実施) 運動プログラムの見直し



■富永草野病院との関わりは？ 昔から理事長先生ご一家と家族ぐるみのお付き合いをさせて頂いています。長男は理事長先生の推薦でドクターとして応急診療所に参加させて頂いていますし、長女は理事長先生の推薦で医師会のコンサートにピアニストとして出演いたしました。理事長先生の歯は私が担当です。先々は次男にバトンタッチすることになるでしょう。母は週に2回、理事長先生の診察を受けており、先生の大ファンです。

■開業されて何年経ちますか？ 昭和53年12月にオープンしましたので、33年になりますか。

■先生のモットーは？ いつも明るく謙虚でありたいと思っています。

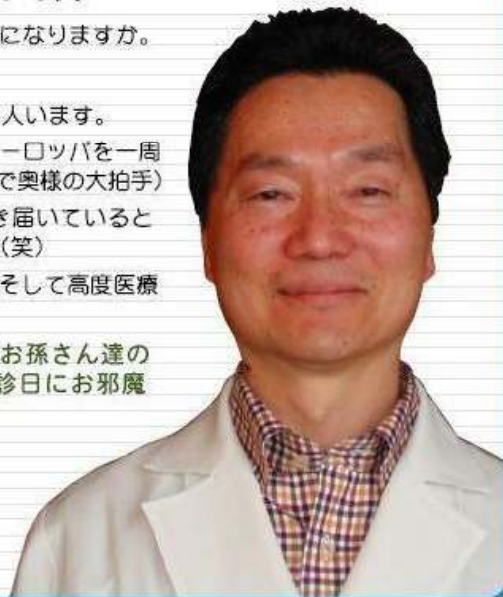
■先生の自己PR 仕事に対してまじめで、家族思い。特に最近は孫ですね。3人います。

■夢がひとつ叶うとします。先生の夢はどんな夢？ 若い頃、40日かけて1人でヨーロツパを一周しましたが、今度はいつか同じルートで妻と共に巡ってみたいですね。(ここで奥様の大拍手)

■富永草野病院をどう思いますか？ スタッフの皆さんが明るくて、教育が行き届いていると思います。特に理事長先生の如才なさが素晴らしいです。真似できません。(笑)

■富永草野病院に望むことは？ 県央ならびに県の整形外科の中核病院として、そして高度医療をもつ病院として、ますます発展して頂きたいと思います。

ヨーロピアンなご自宅でインタビューさせて頂きました。子どもさん達、お孫さん達の写真がずら～り。本当にご家族思いなんですね。木曜午後、せっかくの休診日にお邪魔いたしました。ありがとうございました。



### DATA

医院名：東三条歯科 住所：三条市東三条1-18-9  
院長：石田光錫先生 電話番号：0256-35-1240  
診療科目：歯科・小児歯科・矯正歯科 【休診日】日曜・祝日・木曜午後・土曜午後

## 富永草野病院の歴史

第7回

丸山幸男 (医療法人 積発堂 理事)

草野家7代目医師教は、大塚佐一郎の養子縁組を申し込み、同時に金沢医学専門学校に佐一郎を進学させ、学費・生活費等の面倒を開始し、それを保証する念書を提出した。

一方佐一郎の父 宇佐五郎は、長男佐一郎の家督相続人廃除の請求訴状を裁判所に提出した。

認可の判決は2年後の明治36年(1903年)5月、東京控訴院にて行なわれ、7月新潟地方裁判所長岡支部に伝達された。

教は早速米納津村役場に明治36年9月26日付で養子縁組届を提出し同日受けられた。ここに正式に佐一郎は教の養子となったのである。

金沢医学専門学校に進学した佐一郎は、明治38年(1905年)9月、定められた総ての学科を修了して卒業し(写真A)、翌10月内務省より医術開業免状を授与され医籍に登録された(写真B)。翌年明治39年(1906年)の末、草野宗家に於て養父教の下に開業した。

明治42年(1909年)5月、養父教の次女ミツと婚姻の届出をする。

明治43年(1910年)1月養父教の死去により佐一郎は戸主となり、草野宗家8代目の外科医として家督を相続する事になる。

以上、佐一郎が養子となるまで、そして草野宗家の家督を相続する迄の過程である。



写真A 金沢医学専門学校卒業



写真B 内務省開業免状

入場無料

## ロビーコンサート

- ♪ 6月25日(土) PM4:00~PM5:00 リバーサイドジャズバンド(デキシーランド・ジャズ)
- ♪ 7月9日(土) PM3:00~PM4:00 ザ・ヤッターズ(ロック)
- ♪ 8月27日(土) PM4:00~PM5:00 モアナ・フォー(ハワイアン)
- ♪ 9月10日(土) あじさいコーラス(第二中学校PTAコーラス)
- ♪ 10月22日(土) リーベン(フルート・オーボエ・ピアノトリオ)
- ♪ 10月29日(土) 吉川ナオミ&フレンズ(ジャズ)
- ♪ 11月 クローバー(クラシックトリオ)
- ♪ 12月17日(土) 君 英夫カルテット(ジャズ)



# 外来診療担当表

富永草野病院

2011. 6月現在

		月	火	水	木	金	土
午前 (9:00~12:00)	整形外科	矢澤 隆 (脊椎脊髄)	鈴木 禎宏 (膝・スポーツ医学)	中曽根 豊 (下肢)	草野 望 (手の外科)	鈴木 禎宏 (膝・スポーツ医学)	草野 望 (手の外科)
			遠山知香子 (リウマチ)	米嵩 理 (脊椎脊髄)	萩原 浩好 (手の外科)	矢澤 隆 (脊椎脊髄)	中禮 康雄 (2・4週/手の外科)
						牧 裕 (2・4週/手の外科)	萩原 浩好 (1・3・5週/手の外科)
	形成外科						藤田 祐子
	内科	青木あづさ			青木あづさ		
午後 (14:30~17:00)	整形外科	中曽根 豊 (下肢)	鈴木 禎宏 (膝・スポーツ医学)	中曽根 豊 (下肢)	草野 望 (手の外科)	矢澤 隆 (脊椎脊髄)	大学医師 (救急対応)
		米嵩 理 (脊椎脊髄)		矢澤 隆 (脊椎脊髄)	萩原 浩好 (手の外科)		
	形成外科				藤田 祐子		

※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)	整形外科	草野 恒輔 (11:00まで)	草野 恒輔	草野 恒輔	草野 恒輔	草野 恒輔	草野 恒輔 (1・3・5週)
		滝澤 隆史	滝澤 隆史	遠山知香子	滝澤 隆史	滝澤 隆史	中曽根 豊 (2・4週)
		中禮 康雄 (11:00まで)	中禮 康雄 (11:00から)			中禮 康雄 (11:00まで)	中禮 康雄 (2週)
							萩原 浩好 (2・4週)
	内科 (循環器内科)	草野 頼子	広川 陽一	広川 陽一	広川 陽一	草野 頼子	米嵩 理 (1・3・4・5週)
午後 (15:00~18:00)	整形外科	外川誠一郎	草野 望	鈴木 禎宏		草野 望	
		矢澤 隆 (1・2・4・5週)	遠山知香子 (17:30まで)	遠山知香子 (17:00まで)		萩原 浩好	
		草野 恒輔 (3週)		米嵩 理 (17:00から)			
	内科 (循環器内科)	広川 陽一	休診	広川 陽一	広川 陽一	広川 陽一	広川 陽一 (4週)
							草野 頼子 (2週)

※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。

※6月13日(月)は創立記念日のため休診となります。(病院・クリニックとも)

※毎年6月の第2月曜日は創立記念日のため休診となります。ご了承ください。

### 編集後記 The editor's notes...

東日本大震災後、電力問題がクローズアップされています。私たちが使う電気がどこでどのように作られているのかを今まで知らなかった方々も多いと思います。遠く離れた場所で火力、水力、原子力などで作られているわけですが、今までは電気に困ることがなかったのであまり実感しませんでした。しかし、今となると電気の有難さが身にしみます。大先輩の方々のお話を聞くと昔は「節電は当たり前のこと」と言われますが、我々にはなかなか…。でも、努力しましょう!大停電は避けなければ!今年の夏は、第一選択「うちわ」ですよ。がんばろう日本! (@まるの)

〈げんきくんメモ〉

「AC」のCMに、げんきくんが出ていたら「さよなライオン」でした(汗;)。げんきくんの妖精パワーでCMのごとく「♪魔法の言葉でポポポポ〜♪」呪文一声で電力作ってくれないかなあ〜…。東日本大震災後、日本人の素晴らしさが海外で話題になっています。



医療法人 積完堂 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>

印刷：中越印刷株式会社：三条市