

# いちよう

2020.7

医療法人医理会  
広報分科会

## 特集：ミシックジムスタート

### 理念

常に医の理を念頭に、  
すべての人々に公平に、  
深い人間愛に基づく  
高度医療を  
二十四時間体制で  
行うべく日夜、医師を始め  
全職員の人間性、  
技量の向上を図り、  
誠実で意欲あふれる  
医療集団としての  
存在を成すことにより  
地域社会に貢献する



### 目次

## 特集：ミシックジムスタート

.....2,3,4,5

院内報告：岩井輝臣先生紹介  
当院での感染対策

.....6

熱中症にご注意を！！  
オーラルフレイルと栄養

.....7

診療時間のご案内

.....8

2020年 医理会テーマ

『熟慮、能動』



特集

6月1日<sup>月</sup>新規開設



医療法人 医理会

疾病予防運動施設

ミシック

ジム

# Misick Gym



Misick Gym ミシックジム

## 疾病予防運動施設とは…

医療法42条に基づいて認可された、

医療法人が運営する運動療法施設(メディカルフィットネス)です。

健康増進・疾病予防・疾病改善を目的として、医師の管理のもと、厚生労働省認定の専門スタッフ(健康運動指導士等)が正しく安全な運動療法を提供し、会員さまの健康増進に必要な知識・予防・自立性を支援していく施設です。

当施設では、利用者の健康的な生活をサポートします。  
皆さんの「もっとこうしたい」「生き生きと生活をしたい」  
という声に職員が可能な限りご協力させていただきます。

# 疾病予防運動施設ミシックジム開設にあたって

## 開設のご挨拶

令和2年6月1日、疾病予防運動施設を開設いたしました。少々厳しい名称ですが、一般的なジムとの違いは、診療所(木引田健康クリニック)に併設したジムであることです。

健康スポーツ医(私)のメディカルチェックによる健康管理と健康運動指導士(古川博斗)による運動機能評価・運動メニューの作成等々を行います。

それによって、健康維持をしたい人、医療サポートが必要な人、治療されている人に対応できる施設となっております。皆様のご利用をお待ちしております。

尚、時節柄、感染予防対策を行っております。利用者の皆様のご協力をお願いすることもあります。どうぞよろしくお願いいたします。

木引田健康クリニック 院長 鳥谷 和洋



現在、長崎県は健康寿命日本一を目指すというスローガンを掲げています。単純に生存している期間を表す言葉が「平均寿命」とすれば健康寿命は「健康上のトラブルによって、日常生活が制限されずに暮らせる期間」と定義されています。つまり寝たきりとかではなく普通に自分で暮らせる期間を表しています。

健康寿命の延伸を真剣に考えたとき必ず出てくる言葉が「メタボ」でありCKDやCOPDといったいわゆる生活習慣病やフレイル、ロコモ、サルコペニアといった状態です。

そこでこれらの状態に陥る前に「未病」対策を具体化する事こそ多くの方々の幸せにつながるものと確信しメディカルフィットネス(疾病予防運動施設)ミシックジムの開設に至りました。

ミシックの意味は私の作った造語で「未mi病sick」です。

地域の皆様の10年後20年後更なる未来の健康生活の基礎作りのお役に立てればと願っております。



医療法人医理会 理事長 柿添 圭嗣



# 特徴



- ・どなたでも利用できる地元のトレーニング施設
- ・医師による健康状態の管理があるため  
安心して利用が可能



- ・幅広い料金設定と月会費制で利用回数制限なし
- ・学生でも利用しやすい学生会員有り

種別	一般	メディカル	学生	非会員(1時間)
料金/月(1人分)	5000円	4000円	2000円	1000円/回
対象者	・16歳以上 ・半年に1回は当院にてメディカルチェックが必要(3000円/回)	・医師より生活習慣病(糖尿病・高血圧症・脂質異常症)などの診断をされており、療養計画書を提出された方。 月1回クリニックにて診察が必要。 ・半年に1回は当院にてメディカルチェックが必要(3000円/回)	・中学生・高校生 ・半年に1回は当院にてメディカルチェックが必要(3000円/回) メディカルチェック(身体機能評価 + 医師による問診)	・16歳以上
特徴	医師による状態確認あり メディカルチェック(血液・尿検査、心電図)	医師による状態確認あり メディカルチェック(血液・尿検査、心電図)	学生証の提示と保護者の同意が必要 メディカルチェック	1ヶ月4回まで *5回目からのご利用はできません



- ・体成分分析機InBody設置済み
- ・7機種16種類のトレーニングマシンと豊富な有酸素運動機器

## ストレングスマシン

16種類の筋力トレーニングが行えます。  
ウエイトは5kg~100kgまであり、幅広い運動が可能です。

## 有酸素運動マシン

3種類の有酸素運動が可能で、  
会員様の能力に合わせたマシンをお勧めします。



## ジムを体験した感想は？



- 運動不足を自覚しながらも、なかなか実行できなかったので仕事帰りに参加できたので楽しく体を動かすことができました。筋力の計測など数字で表してもらってわかりやすく、頑張る力になりました。
- 疲れにくくなり、以前ほど冷えも感じなくなりました食事量が増えましたが、体重はさほど変化なく体力がついたなという感じがします
- 食生活(カロリー)など気にするようになった。

## スタッフ紹介

健康運動指導士 理学療法士

ふるかわ ひろと

古川 博斗

・地域の皆さんの健康をサポートします。



ジムスタッフ 事務

まつもと りつこ

松本 律子

・皆さんと一緒に健康づくりを頑張ります。



ジムスタッフ 管理栄養士

しらいし ゆうき

白石 夕貴

・栄養に関してアドバイスさせていただきます。



## 当施設での感染予防対策

木引田健康クリニックでは感染対策として以下の対応をとっております

- ・午前と午後で医療機器のアルコール消毒と清拭
- ・ウイルス対応空気清浄機の設置
- ・2時間ごとの空気の全面入れ替え
- ・職員の検温実施、手洗い、うがいの徹底

以上のことを実施しております。

当施設をご利用の皆様においても、感染対策として体温測定と使用機器のアルコール消毒などをお願いする場合がございます。ご理解とご協力をお願い致します。

## お問い合わせ

営業時間

月 火 水 木 金 土 日

9:00~20:00

○ ○ ○ ○ ○ × ×

※祝・祭日も営業しております。

※定休日：土曜日、日曜日

※当施設前に駐車場完備

※鍵付きロッカー完備

※室内シューズ必須となります



〒859-5113

長崎県平戸市木引田町414番地

木引田健康クリニック 1階 リハビリテーション室内

TEL. 0950-22-7700



# 令和2年4月から 岩井 輝臣 医師が 入職されました。

いわい てるおみ  
岩井 輝臣 医師



## 略歴

昭和45年 久留米大学医学部 第一外科学教室 入局  
昭和55年 岩井外科胃腸科医院開業  
令和2年 同医院 閉院

## 一言コメント

皆様、こんにちは 私は生まれは小倉で小倉育ちで御座います。大学は久留米大学を出て、昭和55年より約37年間赤ひげならぬ町医者をやっていました。 今度、御縁がありまして柿添病院に参りました。よろしくお願ひします。

世上は令和2年よりつい最近迄新型コロナウイルスで大変なご時世ですが、3密に注意して生活して参りましょう。

また、恥ずかしながら年甲斐もなく頑張っていますが、向上心だけは忘れないようにと心を込めて 人・仕事に接しお互いを尊敬しあって一日一日を大事にして、今後も努めていきたいと思っています。 どうぞよろしくご支援を賜りたく願っています。 なお、好きな言葉は“松樹千年の翠”です。このような人生が歩めたら理想です。

## 当院での感染対策

当院では、新型コロナウイルス対策として、以下の対応を行っております

### マスクの着用



予防のためにマスクを着用しています

### 手洗い・消毒



手洗いと手すりなどのアルコール消毒の徹底をしています



### 定期的な換気

定期的に(11時,15時)換気をし、空気の入替えをします。



### 全職員の検温

すべての職員は出勤前に検温をおこなっています



# 熱中症にご注意ください！！

暑い夏がやってきます。熱中症は、夏の強い日差しの中での作業やスポーツの時だけにおきるものではありません。高温多湿の屋内でもおきることはあります。また体温調節機能が低下している乳幼児だけでなく高齢者の方々でも熱中症は発症しやすい傾向があります。

## 熱中症の症状

- ①熱失神（めまい、失神の出現）
  - ②熱痙攣（ねつけいれん 筋肉の緊張「こむら返り」の出現）
  - ③熱疲労（頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感等）
  - ④熱射病（意識がなくなる、手足の運動障害の出現）
- の4つに分かれます。

下記に熱中症の対応を載せていますので参考にしてください



## 熱中症を予防するには？

涼しい服装

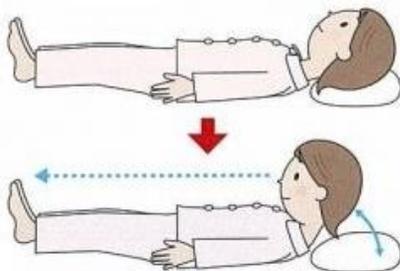
水分・塩分補給

日傘、帽子の着用

日陰を利用



## やってみよう！お口の体操 ～飲み込みの力をつけよう～



### ①おでこ体操

額に手をあてて力を加えながら、おへそをのぞき込む。

### ②頭部挙上

横になり頭をできるだけ高く上げる。

**注意:**肩は床につけたままで

### ③ブローイング

ペットボトルにストローをさし、ブクブクと吹く。

健康を維持するためにはご飯をしっかり食べることが大事です。  
いつまでもご飯が食べられるように体操を頑張りましょう!!



# 診療日のご案内

※医師予定については変更等がございますので、来院される前にご確認願います

【診療時間】 平日：9:00～12:00 14:00～17:00 土曜：9:00～12:00

		月	火	水	木	金	土
外来	外科・内科 柿添圭嗣（木 病棟回診） 柿添三郎（月・木 内視鏡）	○	○	○	○	○	○
	午後の診療は行っておりません ※柿添三郎 水曜 午前 肝臓外来						
	外科 九州大学病院 第二外科	○	○	○	○	○	○
	整形外科 町田宏	休	○	○	○	○	休
	小児科 柿添由美子	○	○	○	○	○	○
午後の診療についてはご連絡ください							
専門外来	歯科 柿添澄子	○	○	○	○	○	不定休
	皮膚科 丸田眞澄 9:30～12:00 14:00～15:00	休	○	○	○	休	休
	耳鼻咽喉科 九大耳鼻咽喉科 10:30～12:00 14:00～16:00	○	休	休	休	休	休
	※月曜日が祝祭日の場合その週はお休みになります						
	泌尿器科 佐世保共済病院 山田潤	休	休	休	休	○ ※午前のみ	休
循環器内科 福岡大学筑紫病院 清水さや華	毎月 第3 土曜日 ※午前のみ 午後予約のみ						
脳神経外科 長崎労災病院 北川 直毅	毎月 第1・3 金曜日 ※午前のみ						

## 病院までのアクセス



### 医療法人医理会 柿添病院

〒859-5152  
長崎県平戸市鏡川町278番地  
TEL 0950-23-2151 FAX 0950-22-5131  
<http://www.kakizoehospital.or.jp/>

【面会時間】 平日・土曜日：13:00～20:00  
日曜・祝祭日：10:00～20:00

### 医理会ホール 通所リハビリテーション『每快』

〒859-5112 長崎県平戸市宮の町596番地1  
TEL 0950-23-2151 FAX 0950-22-5131

### 医療法人医理会 木引田健康クリニック

〒859-5113 長崎県平戸市木引田町414番地  
TEL 0950-22-7600 FAX 0950-22-7601

【診療科目】 内科 リハビリテーション科  
【院長】 鳥谷 和洋 認定内科医 日本血液学会専門医  
【診療時間】 月～金 9:00～12:00 14:00～17:00

### 疾病予防運動施設 ミシクジム

TEL 0950-22-7700 FAX 0950-22-7701  
【営業日】 月～金 [営業時間] 9:00～20:00

### 医療法人医理会 柿添病院附属中野診療所

#### かきぞえ通所リハビリテーションセンター

〒859-5141 長崎県平戸市山中町696番地3  
TEL 0950-20-4100 FAX 0950-20-4101

【診療科目】 耳鼻咽喉科・内科  
【所長】 木寺 一希 日本耳鼻咽喉科学会専門医  
【診療時間】 月～金 9:00～12:00 13:00～17:00  
※午後の診療は事前にお問い合わせ確認をお願い致します

