



竜王町国保診療所に **リハビリテーション外来** を 6/9(金) オープンします！

関節の痛み・手足の痺れ・骨折後・手術後などで歩行や生活動作、仕事やスポーツなどに支障のある方 ご相談ください。

こんなリハビリテーションを実施します

人の姿をかたちづくるのは骨格ですが、骨のまわりには筋肉、靭帯、腱、脂肪、神経、血管など様々な組織が存在します。手足や関節に痛みがあるのに、「レントゲンで骨に異常はない」ということがあります。この場合、骨のまわりの組織に問題のある場合が多いです。骨に変形などの異常があったとしても、痛みの原因は骨ではなく、まわりの組織にあることも少なくありません。まわりの組織が傷ついたり、硬くなったり、癒着したり、硬くなった組織が神経を圧迫したりすると痛みを生じます。



当院のリハビリテーション外来では、こういった組織の状態を理学療法士が詳細に検査します。そして、硬くなったり、癒着したりした組織に対して、理学療法士の手で適切な伸張を加え、運動を促し、その組織の正常化を図ることで痛みを緩和していきます。また関節の柔軟性の向上や筋力増強などの機能の向上にも繋げていきます。それによって歩行や生活動作、仕事やスポーツに必要な動作の改善に繋げていきます。

こんな方が対象です

- 生活動作や仕事、スポーツなどで関節が痛む。
- 手足にしびれや痛みがある。
- 骨折の後や人工関節などの手術後で動作に不自由さが残っている。
- 主な対象疾患：変形性関節症、五十肩、坐骨神経痛、脊柱管狭窄症、椎間板ヘルニアなど。



リハビリテーション開始までの流れ

竜王町国民健康保険診療所での医師による診察後、リハビリテーション開始となります。リハビリテーション外来は**予約制**です。希望される方は、お電話などでお問い合わせ下さい。

お問い合わせ)

竜王町国民健康保険診療所

TEL 0748-57-0610

医)弓削メディカルクリニック

TEL 0748-57-1141



麺について

看護師 宮井 由里子

●うどん

一般的な小麦粉(中力粉)と塩と水のみで作られています。

●そば

そば粉、つなぎとして小麦粉、水で作られています。

腸の働きをよくする食物繊維や疲労回復に効くビタミンB1などが含まれています。便秘や夏バテ防止にもなります。

●そうめん

小麦粉(中強力粉)、塩、水とうどんとほぼ同じ原料ですが、伸ばすときに油が使われています。ゆでた後はしっかりと冷水で洗い表面の油をとることでカロリーダウンになります。



ゆでたもの1食分

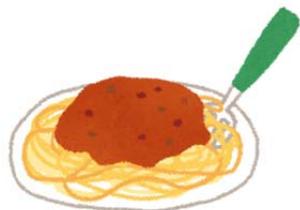
うどん	そば	そうめん
200g	160g	250g
210Kcal	211Kcal	343Kcal

●ラーメン

小麦粉で作られていますが、麺に弾力をつけるためにかんすいが入っています。かんすいは炭酸ナトリウム又は炭酸カリウムです。茹でることによってかなりの量が流れ出てしまうので体に入る量は少ないです。

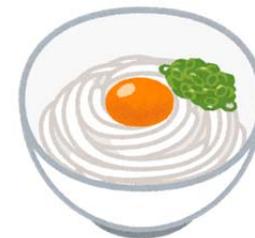
●パスタ

デュラム種のセモリナ粉(小麦やイネ、トウモロコシといったその他の穀物から得られる粗い穀粉)を水の代わりに卵で捏ねています。



麺類はのどごしがよいので早食いになりやすく、しっかり噛まなくてよいので、ついつい量をたくさん食べてしまいがち。大盛りにせず、1人分ずつ分けた方が食べすぎ防止に。つい一緒にお寿司やおにぎりを食べてしまいがちですが、炭水化物の摂り過ぎに注意。

つゆはみりんなどで甘めの味付けだとカロリーも高く、塩分も多くなるので、飲みきらずネギや大葉、しょうがなどの薬味をうまく活用しましょう。トッピングはわかめや山菜、きのこがおすすめですが、キュウリやトマトなどの野菜を添えてもいいでしょう。物足りない時は卵や納豆、ちくわなどを一緒に食しましょう。



～お知らせ～

竜王町国保診療所休診のお知らせ

下記の日程、医師不在のため休診とさせていただきます。
ご迷惑をお掛けしますが、予めご理解お願い致します。

- ・6月14日(水) 午後診 休診
- ・6月15日(木) 休診

医師の不在について

下記の日程、都合により各医師が不在となります。
ご迷惑をお掛けしますが、予めご理解お願い致します。

- ・6月3日(土) 大竹先生
- ・6月10(土)～16日(金) 雨森院長
- ・7月13(木)～18日(火) 中村先生

外来リハビリテーション開始のお知らせ

竜王町国民健康保険診療所にて、6月9日からリハビリテーション外来が開始されます。ご質問等ございましたら、お気軽にスタッフまでお問い合わせください。

