



Medical Fitness
Mates Club

いま、考えたいこと!

みんなの笑顔と健康を守る 予防医療

INDEX

新しくなった
メイツクラブまるごと大解剖!
メイツピックス
Miki's Colum
メイツレポート
あとがき - 理事長挨拶 -

あとがき

万全の地震対策で 患者さんの心身をバックアップ

三遠メディメイツ理事長 小池茂文



年初めのメイツ研究発表会で、仙台社会保険病院・腎疾患臨床研究センターの木村朋由先生に、災害時の透析治療について講演をお願いしました。

東日本大震災の発生により、宮城県ではすべてのライフラインが途絶え、県内の透析施設は機能を停止。宮城県の透析最終拠点である仙台社会保険病院は、透析を受けられない患者さんが続



出することを予想して、震災翌日から24時間体制で透析を実施しました。木村先生はこうした措置により、宮城県における透析医療の危機を乗り越えたといえます。

私たちの施設も東海・東南海地震の発生エリア内にあり、東北で起きた震災は決して他人事ではありません。メイツでは免震機能を備えた豊橋メイツを完成させるなど、各施設で万全の地震対策を講じています。また、情報・防災・避難活動といったソフト面でも迅速に対応できるように、全スタッフの意識をさらに高めて、患者さんが不安を感じることなく過ごせる医療施設であり続けたいと考えています。

豊橋メイツクリニック
内科・腎臓内科・透析内科・循環器内科・血管外科

TEL.0532-66-1010
院長: 柴田 雅也
愛知県豊橋市平川南町73
☑ 豊橋鉄道 路面電車「井原」または「運動公園前」下車 徒歩5分
☑ 豊橋駅より20分

豊橋メイツ睡眠障害治療クリニック
内科・呼吸器内科・耳鼻咽喉科

TEL.0532-66-5678
院長: 小池 茂文
愛知県豊橋市東光町50
☑ 豊橋鉄道 路面電車「井原」下車 徒歩3分
☑ 豊橋駅より20分
<http://suiminmukokyu.jp/>

豊川メイツクリニック
腎臓内科・透析内科

TEL.0533-80-7575
院長: 三木 祐介
愛知県豊川市野口町ツイン51-1
☑ 名鉄豊川線「八幡」駅 下車 徒歩15分
☑ 県道5号線(姫街道)野口町交差点を北進、300M先を左折

岐阜メイツ睡眠障害治療クリニック
内科・呼吸器内科

TEL.058-272-9300
院長: 田中 春仁
岐阜県岐阜市森田南4丁目15-20
☑ JR西岐阜駅より「西ぎふくるくるバス」で10分(岐阜メイツクリニック北バス停下車)
JR「岐阜」駅・名鉄「岐阜」駅より岐阜バス20分
☑ 岐阜羽島駅・岐阜羽島ICより20分
<http://suiminmukokyu.jp/>

磐田メイツクリニック
内科・透析内科

TEL.0538-33-0248
院長: 松田 秀一
静岡県磐田市大原705-1
☑ 磐田駅よりバス「静岡産業大学前」下車、徒歩5分
☑ 東名高速 磐田インターより15分

磐田メイツ睡眠障害治療クリニック
内科

TEL.0538-39-0300
院長: 新島 邦行
静岡県磐田市中田648-1
☑ JR磐田駅(北側ロータリー)より徒歩5分
☑ 磐田バイパス森岡ICより南へ5分
<http://suiminmukokyu.jp/>

いざという時のために
メモして携帯しよう!

災害用伝言ダイヤル
もしものときは「171」

クリニックの情報を得られます
まずは「171」

最初の選択は「2」

クリニックの電話番号を
市外局番から
市外()
局番()

プッシュ電話は
「1」に続いて「#」を、
ダイヤル式は
そのまま待つ

伝言内容を確認
繰り返し「8」「#」
次「9」「#」

memo

メイツクラブ
メディカルフィットネス

TEL.0532-66-3332
愛知県豊橋市平川南町74
☑ 豊橋鉄道 路面電車「井原」または「運動公園前」下車 徒歩5分
☑ 豊橋駅より20分
<http://www.mates.or.jp/club.html>

メイツ通信
2013年 6月発行

発行: 医療法人社団 三遠メディメイツ
〒440-0035
愛知県豊橋市平川南町73
TEL.0532-66-1010
FAX.0532-66-0888
E-mail info@mates.or.jp
<http://www.mates.or.jp/>

有酸素運動で
内臓脂肪ダウン



基礎代謝を上げる
筋力トレーニング

メイックラブならではの オーダーメイドフィットネス

定期的なカウンセリングでプログラムを決め、個人の体力や健康状態にあったマシンを使用します。もちろん、純粋に筋力アップしたい人もOK。持病がある人でも、入会時の問診により医師の勧める運動療法として活用できます。

サーキットトレーニングは 生活習慣病にも効果あり

マシンルームの一角で行われる「シェイプアップサーキット&ステップ」。自分の体力や目標に合わせて行う、有酸素運動と筋トレを組み合わせたエクササイズです。リズムに乗りながら楽しくステップします。短時間で効率よくシェイプアップしたい人や血圧を下げたい人にオススメです。



2F

新しくなった

メイックラブ まるごと大解剖!

メディカルフィットネス「メイックラブ」が、このほど新築オープン。医療と運動をつなぐ施設として、これまでも地域の予防医療を担ってきましたが、今回のリニューアルでどのようにパワーアップしたのかをさまざまな角度からご紹介します。

2F

ベランダでは会員の皆さんと花や野菜のガーデニングを楽しんでいます。



1F

憩いの場

クラブ仲間との楽しい会話もストレス解消になります



食事相談

運動だけでなく日々の食事も大切。管理栄養士に減量や増量などの食事相談をしましょう。

みんなで作ると
楽しいですよ!



1F

様々なエクササイズで 身体を動かす 喜びを知る

レッスンスタジオでは、バランスボール・ストレッチ・ヨガ・ピラティス・エアロビクスなどを専門のインストラクターがわかりやすく教えます。こうしたレッスンには何度でも参加できますので、自分にぴたり合うもの、リフレッシュできるものを気軽に探せます。



運動後は心身をリフレッシュ!

アロマの香りと癒しの音楽を楽しみながら、リラクゼーションルームのマッサージチェアで疲れた身体をリセット。スタッフのオススメは『足もみメニュー』です。



1F

メイックラブは
厚生労働省
指定運動療法施設です。



それってなあに?

高血圧・糖尿病・脂質異常症・虚血性心疾患といった生活習慣病をお持ちの方が医師からの「運動療法処方箋」をもとにメイッククラブで運動療法を行った場合、メイッククラブでの利用料は所得税の医療費控除の対象になります。



予防医学に基づいた フィットネスを提案

メディカルフィットネスをご存知ですか。クリニックに隣接するリハビリセンターのことはありません。病気にかけりなく、治療中の患者さんも病状の改善や進行を抑えるために運動ができる、クリニックの運営による施設のことです。メイッククラブではこうしたメディカルフィットネスとして、利用者を完全サポート。健康運動指導士が健康状態を管理し、医師と連携をとったプログラムで、健康維持や機能回復を図る効率的な運動を実践しています。皆さんも健康づくりに役立つ予防医療施設で、病気に強い身体を作りましょう。



メイツの災害対策は 着々と進行中!

from 豊川メイツクリニック

昨今の日本では地震や台風など自然災害が多発し、全国各地で災害時に迅速・的確な対応ができる危機管理が急務となっています。そこで、災害対策委員会の樹神 幹(こだま もとし)委員長に話を伺いました。まず、メイツ全体の災害対策に訊ねたところ、「ベッドや機械の固定はもちろん、患者さんと職員のために2,000食分の食糧を備蓄し、通信困難時に備えて衛星電話を設置しています。また、患者さん全員に災害用患者情報を配布し、他の病院で透析がスムーズに行えるようにしました。職員についても、災害用携帯カードを配り、災害時の行動を明記する予定です」とのこと。さらに「万一の場合に備えて、3~4日透析しなくても大丈夫という状態を常に保つため、医師や看護婦の指導を守り、自己管理に務めてください」とセルフケアの大切さを教えてくれました。



▲起震車の前で豊川消防署の方と樹神委員長(中央)



Mates Topics

自分の眠りを 知りましょう!

毎日の睡眠は健康維持や回復に欠かせないものです。では、心身に良い眠りとはどんなものでしょう。それは質の良い眠りであり、深い眠りです。朝目覚めた時に頭痛や頭重感があったり、血圧が高くなったり、また無性に眠かったり、疲れが取れなくてだるくなったりしませんか。このような症状がある場合は睡眠障害が疑われ、交通事故や産業事故を引き起こす要因になることもあります。さらに学習や記憶、身体の成長や免疫など、様々なことに睡眠障害は関係しています。しかし、そうしたことが認識されず、睡眠障害になっているケースもありますので、健康診断のように睡眠の検査を受けてみましょう。少しでも気になることがありましたら、まずは睡眠の専門医がいるお近くのメイツ

睡眠障害治療クリニックに
ご相談ください。

from 睡眠障害治療クリニック



患者さんを 笑顔にするために日々努力!

from 磐田メイツクリニック

磐田メイツに入職して8年目の佐藤博美さん。朝のプライミングや患者さんの介助、穿刺の準備やベッドメイクなど、ケアスタッフとして日々がんばっています。佐藤さんは患者さんが安心して治療を受けられるように、帰宅する前にはカウンター周りや流しを必ず綺麗に片付けるといいます。1月に行われたメイツの研究発表会ではみごと理事長賞に輝きました。「今回の研究テーマは車イスの患者さんなど、自分で手洗いでできない患者さんへの効率的なシャント洗浄を検討したものです。発表会の3週間前にパソコンのサーバーが壊れて、最初からすべてのデータを入力し直さなければならなかったのですが、こうして理事長賞をいただけて本当によかったです」と笑顔で語ってくれました。

12年間にわたる 腎友会役員功績に拍手!

from 豊橋メイツクリニック

今年の3月に、12年間務めていた腎友会の役員を退任された加茂美行さん。メイツの透析患者を代表して、名古屋で行われる腎臓病患者の会合へ出席したり、イベントの案内作成や予算案づくりなどに長年にわたり取り組んできました。加茂さんはこれまでの活動を振り返り、「うれしかったのは、意見箱に『ご苦労さま』と書いてくれた患者さんがいたことです。役員の仕事が多くて、つらいこともありましたが、私の活動をちゃんと見てくれた人がいることがわかり、すごく感激しました。失敗もたくさんあり、周りの協力がなければ、ここまでやってこられませんでした」と感謝の言葉を口にされました。今後は、体調を崩されたお父さんの介護に専念すること。加茂さん、本当にお疲れさまでした。そして、ありがとうございました。



当法人では、医師の学会をはじめ、すべてのスタッフが様々な講習会やセミナーに参加し、技術や知識の向上に努めています。その分野は医療だけでなく、運動や事務、サービスまで広がっています。例えば、2012年度では医師を

除き、法人全体で88人に延べ253人が参加しました。その内訳を見てみると、睡眠障害治療に関するものが19会(延べ99人)、透析・運動・介護・事務・サービスに関係するものが69会(延べ154人)となっています。

2012年度参加した 主要な研究会・講習会

- 2012/4/21
第52回日本呼吸器学会学術講演会
- 2012/6/24
第57回日本透析医学会学術集会
- 2012/6/29
日本睡眠学会第37回定期学術集会
- 2012/9/08
第18回日本HDF研究会
- 2012/12/1
第15回日本腎不全看護学会学術集会・総会
- 2013/3/2
第18回バスキュラーアクセスインターベンション治療研究会



メイツのランニング仲間と同好会を結成
走ることの楽しさと達成感を満喫!

ランニング同好会「走遊会」は、メディメイツに勤務する職員の健康増進と親睦を図るため、2012年1月に結成されました。きっかけは、2011年に行なわれた「ジュピロ磐田メモリアルマラソン」。この大会に出場した磐田メイツ睡眠障害治療クリニックの新島院長、豊川メイツクリニックの上山事務長、睡眠医療部の山本事務長、透析医療部の福井参与が大会終了後食事をして

この走遊会は生まれました。現在の会員数は19人。自分の走力や目標に応じて、3~10kmのショートマラソンから42.195kmのフルマラソンまで様々な大会に出場しています。会員に話を聞くと、走っている最中は「苦しい、もうやめたい」と思うこともよくあると言います。でも、完走したときの達成感と喜びは何事にも代えられないとのこと。マラソン大会で走遊会のメンバーを見かけたら、ぜひ応援してあげてくださいね。



運動の恵みと支え

三遠メディメイツ会長 三木隆治



同じ年齢でも若くみえる人、老いた感じの人がいます。同じ人でも、急に年を取ったと思えることがあります。何が違うのでしょうか。

最近、「サルコペニア」と言う言葉が医療界でよく使われます。「サルコ」は筋肉、「ペニア」はおとろえを意味する言葉で、高齢の人が急に骨や筋肉が弱くなる状態を示しています。転んで骨折した後や心配事・ストレスが襲った後によく起こりますが、普通に

生活していても、何かのきっかけで歩いたり動いたりすることが減っただけで、見る見るうちに全身の皮膚や骨筋肉が衰えることがあります。つらいのはそれに伴って「何かしよう」という意欲も減

ることです。老化現象の一つですが、それを防ぐただ一つの方法は「身体を使い、明るい気持ちを持ち

続け、それを習慣付ける」ことです。それが「今の自分を前向きに生かせる」方法です。スポーツクラブはそのための場ですが、施設によっては若いスポーツ選手に交じって運動しなければならぬこともあります。メイツクラブは「健康を保つことを目的とする市民の場」であると同時に、何か病気を抱えていても安心して運動できる施設として運営しています。そのため、病気を抱えている人は入会時に医師の審査を受けます。

自分に許されたペースで、体や心のエネルギーの火を燃やし続ける。それを支える運動仲間や職員。そして、医療関係者が後ろで見守っているのが私たちの施設です。

