

まるた・地域連携 ニュース

5
2016
May

洛和会丸太町病院 〒604-8401 京都市中京区七本松通丸太町上ル TEL 075 (801) 0351(代)
http://www.rakuwa.or.jp/maruta/



お問い合わせ / 洛和会丸太町病院 地域連携課 TEL 075 (801) 0351(代) E-mail:kouhou@rakuwa.or.jp 発行 / 医療法人社団洛和会 編集 / アールプランニング 印刷 / 有限会社アクト

洛和メディカルスポーツ京都丸太町

スタジオメニューが新しくなりました!

洛和メディカルスポーツ京都丸太町では、2016(平成28)年4月からスタジオメニューをリニューアルしました。肩痛・膝痛・腰痛など疾患別の対策プログラムを開始! 医師・理学療法士・健康運動指導士による開発プログラムです。

ストレッチ・マシン・エアロバイクなどの有酸素運動を疾患別・段階別に指導します。



スタジオメニュー		運動強度	スケジュール	メニュー内容
からだ調整プログラム	モーニングストレッチ	😊	月~土曜日 9:00~9:15	朝一番、まずはからだを目覚めさせましょう! いすに座って、立ったままで、マットを使って! 足や肩周り、全身を伸ばしましょう!
	イブニングエクササイズ	☆☆	月・木曜日 16:30~17:00	ストレッチや筋カトレーニング、道具を使ったトレーニングなどを行います。
初心者向けプログラム	ロコモエクササイズ	☆☆	月・水・金曜日 11:00~11:30	ロコモティブシンドローム予防の運動教室です。足腰を強くする運動を中心に、座位・立位でのトレーニングを行います。
	ボールエクササイズ	☆☆	木曜日 13:00~13:30	バランスボールや小さいボールを使って、レクリエーションを交えた運動を行います。
シニア向けプログラム	いきいきエクササイズ	☆☆☆	月~金曜日 土曜日 14:00~14:30 11:00~11:30	全身の筋カトレーニングを座位・立位・または道具を用いて行います。いつまでも元気なからだを目指しましょう!
有酸素系プログラム	ウォーキングエクササイズ	☆☆	火・木曜日 11:00~11:30	普段は行わないような歩き方で、普段使わない筋肉を使って全身を動かしましょう!
	リズムカルラダー	☆☆☆	火曜日 13:00~13:30	ラダー(トレーニング用の床に置くハシゴ)を使って足を動かします。音楽に合わせて頭とからだ、リズム感を鍛えましょう!
	ウォーキングSaturday☆	☆☆	土曜日 13:00~13:30	ウォーキングエクササイズとリズムカルラダーを組み合わせで行います。全身運動をしながら、頭の体操を行っていきましょう!
	スマイルエアロ	☆☆☆	月・金曜日 13:00~13:30	音楽に合わせて、足踏みや簡単なステップをしながら全身を動かします。楽しみながら体力づくりを目指すクラスです。
	ステップエクササイズ	☆☆☆	水曜日 土曜日 13:00~13:30 14:00~14:30	音楽に合わせて踏み台昇降を行います。楽しくリズムに合わせて、体力づくりと下肢の筋力アップを目指すクラスです。
医師・理学療法士・健康運動指導士による開発プログラム	肩・膝・腰痛対策エクササイズ	☆☆	月~土曜日 10:00~10:30	肩・膝・腰痛の改善や予防を目的にストレッチや筋トレを行います。
	からだ改善エクササイズ	☆☆	火・金曜日 15:00~15:30	体の痛み・姿勢・動作の改善を目指し、健康的なからだ作りを目指します。

😊...誰でも参加可能 ☆...運動強度(多いほど強い)
※多少変更がある可能性があります。

測定結果を個別のチェックシートで確認できます!



入会金無料キャンペーン 今がチャンス!
どなたでも入会できます!! 通常 **3,000円** → **0円**
実施期間: 4月1日~5月31日まで

お問い合わせ・お申し込み **TEL 075 (802) 9029**
営業時間 午前8時30分~午後8時
定休日 日・祝日・年末年始(12/30~1/3)
運動メニュー紹介動画など、詳しくはホームページをご覧ください!
URL <http://www.rakuwa.or.jp/medicalsports/index.html>

洛和会丸太町病院

糖尿病教室 のご案内



糖尿病専門医・医療スタッフが月1回交代で、糖尿病治療についてわかりやすくお話しいたします。この機会に楽しく学んでみませんか？ お気軽にご参加ください。

テーマ 運動療法の効果を確認しよう

運動が体にいいと言われていますが、実際にどんな効果があるのか知っていますか？ 具体的な効果やどんな運動がいいのか確認してみましょう！



日時 2016年 **5月17日** 午後2時30分～3時15分

場所 洛和会丸太町病院 5階 カンファレンスルーム

担当 洛和会丸太町病院 リハビリテーション部 副係長 理学療法士 みやた ゆうじ 宮田 祐司

申込締切：2016年5月13日(金)

お申し込み・お問い合わせ 洛和会丸太町病院 栄養管理部 担当：おくむら 奥村 TEL 075 (801) 0351(代)

京都市「高齢者の居場所づくり」支援事業より

旧二条シニアサロンで

第12回 学び倶楽部 を開催 参加無料

地域のシニアが集い、自由に交流し、仲間をつくる「旧二条シニアサロン」で、互いの知識、経験、特技などを語り合い、遊び、学び合います。ぜひご参加ください。お待ちしております。

テーマ 特殊詐欺の対応について

日時 2016年 **5月11日** 午後1時30分～3時 担当 京都市朱雀地域包括支援センター 主席係長 介護支援専門員 おくむら はるこ 岡村 治子

場所 旧二条京町家(木村米穀店内)(旧二条御前東入ル)

お問い合わせ きむら ひさお 木村 壽夫 (元中京暮らしの工房館館長) TEL 075(841)0522



洛和会丸太町病院

かかりつけ医を
持ちましょう！

連携医療機関リーフレット(かかりつけ医) 専用ラック設置のご案内



洛和会丸太町病院1階待合室に、「連携医療機関リーフレット」専用ラックを設置しています。

このリーフレットでは、当院と連携させていただいている地域の開業医さま(かかりつけ医)をご紹介します。

現在、国の医療政策に基づいて「かかりつけ医」と病院がそれぞれの役割分担を明確にして、お互いが協力しあい、患者さまの健康を地域全体で行える質の高い医療を提供できるよう積極的に努めております。

「かかりつけ医」をお探しの方は、ぜひ一度ご覧ください。



洛和会丸太町病院へのお問い合わせは TEL 075(801)0351(代)