



石井病院

じんけいクリニック

Now Vol.133

- Since 2008

JINKEIKAI NEWSPAPER

発行：2019.4

石井病院 運動療法室 “メディカルフィットネス135°” からのお知らせ

運動療法室“メディカルフィットネス135°”では、4月よりタイムスケジュールと料金を変更させていただくことになりましたので、ご理解とご協力をお願いいたします。

フィットネスでは、主にマシンを使った有酸素運動+筋トレ+ストレッチのベーシックな運動を行う「レギュラークラス」、介護認定を受けている方、体力に自信のない方におすすめのゆったりとした運動を行う「介護予防クラス」、レギュラークラスで物足りないと思われる方に、筋トレまたはストレッチを20分間しっかりと行うサブレッスンを設けました。

また、土曜日は隔週となり、新たなスタッフによる特別レッスンも行う予定です。

まずは、見学・無料体験（1回）で「医療×運動」の効果を実感してください。各レッスンの料金については、利用者さまの条件により異なりますので別途ご説明させていただきます。

今後も状況を見ながら内容を改善して行く予定ですので、ご意見やご要望がありましたら是非スタッフまでお知らせください。



運動療法指導士
しおたに ゆうこ
塩谷 悠子



あきた よしたか
秋田 良隆

土曜日の運動をサポートさせていただく
新スタッフの秋田 良隆です。

総合格闘技の経験を活かして、利用者さま
に楽しくレッスンしていただけるよう
頑張ります！よろしくお願いいたします。



- タイムスケジュール ※ 土曜日の実施日 4月6日、4月20日、5月11日、5月25日 となります。

		月	火	水	木	金	土	日・祝
8:50~9:50	60分	レギュラー	レギュラー	レギュラー	レギュラー	レギュラー	レギュラー	
10:00~10:20	20分	ストレッチ	筋トレ	ストレッチ	筋トレ	ストレッチ	筋トレ	
10:30~11:30	60分	レギュラー	レギュラー	レギュラー	レギュラー	レギュラー	レギュラー	
11:40~12:00	20分	筋トレ	ストレッチ	筋トレ	ストレッチ	筋トレ	ストレッチ	
13:00~14:00	60分	介護予防	介護予防	介護予防 ・ 短時間通所 リハ	介護予防	介護予防	介護予防	
14:10~15:10	60分	レギュラー	レギュラー		レギュラー	レギュラー	短時間通所 ・ リハ	
15:20~16:20	60分	レギュラー	レギュラー	レギュラー	レギュラー	レギュラー	リハ	

- お申し込み・お問い合わせ

石井病院 運動療法室 “メディカルフィットネス135°”

電話：078-918-1576（直通） / 078-918-1655（病院受付）

お気軽に
ご連絡下さい！



2015年春、小生にとっては特別な縁もゆかりも（あえて）ないここ関西、じんけいクリニックの院長職を拝命いただいてから、早4年の月日が経ちました。

メジャーリーガー、野茂英雄さんの言葉『野球をやるのはどこでも一緒だと思う』という、今思い返せば私とは全く無関係な発言を、まるで自分のことのように勝手に応用し、自らの持てる心技体をエンジン全開で挑めば何とかなるだろう、というあまい考えでありました。結果は『日々これ死闘なり』正に壮絶な死闘の連続でありました。毎朝、クリニック玄関内へ一歩脚を踏み入れたその瞬間から、患者さんも命がけ、小生も日々命がけの仕事(闘い)の連続でした。尾崎豊さんの楽曲にもあるように、「僕が僕であるために、勝ち続けなきゃならない」闘いでした。そこには決して負けられない闘い、がありました。幸い、理事長先生、蛭田顧問（赴任当時は事務長）をはじめ、多くの方々のお力添えをいただき、何とかこの4年間、大過なくその大役を全うできたように思われることを、今は至極の達成感とともに、とても嬉しく安堵の気持ちであります。



じんけいクリニック
院長
ふくし よしひこ
福士 剛彦

さて、2019年度もいよいよ始まりましたが、小生のチャレンジはまだまだ続きます。今年度、ハード面では、老朽化したじんけいクリニックの全面リフォームを行います。古くてもかまわない、『磨けあげた古さ』を目指してこれまで頑張ってきましたが、さすがに限界に近いと判断し、災害時を含めた安心安全な医療展開のためにも、過去多くの頓挫が生じたとはって来たこの問題に、正面から真摯に立ち向かいたいと思います。またソフト面では、過去4年かけて磨きあげてきた職員の質向上の更なる飛躍を目指します。他院から参った非常勤医師に、とても品が良いと評判の当院職員達ですが、『現状維持は後退である』との言葉を胸に小生自身も含めて、更なる知識、技術の向上に邁進する所存です。今後ともご指導、ご鞭撻を賜りますよう、またよろしくお願ひ申し上げます。

尚、本日4月1日から、これまで非常勤医師に託していた毎週水曜日の日勤帯診療を、泌尿器科外来、慢性腎臓病外来、血液透析外来診療を全て含めまして、小生（院長）自らが行うことと変更させていただきます。スケジュール表は下記の如くですので、こちらもよろしくお願い致します。

● 4月～ **じんけいクリニック 外来診察時間**

			月	火	水	木	金	土
透 析	午前	9:00 ~ 14:00	●	/	●	/	●	/
	午後	13:30 ~ 18:00	●	/	●	/	●	/
	準夜	15:00 ~ 22:00	●	/	●	/	●	/
	日中	8:30 ~ 16:30	/	●	/	●	/	●
泌尿器科外来	午前	9:00 ~ 12:00	●	●	●	●	●	●
慢性腎臓病外来 (完全予約制)	午後	14:00 ~ 16:00	●	●	●	●	●	/

■ 医療連携相談室

TEL 078-918-1512 FAX 078-918-1725
平日 9:00 ~ 12:00 14:00 ~ 17:00
土曜 9:00 ~ 12:00
担当 酒見 古門 上野

編集・発行

医療法人社団 仁恵会 石井病院 広報委員会
〒673-0881 明石市天文町1-5-11
TEL 078-918-1655 FAX 078-918-1657
<http://jinkeikai-group.or.jp/ishii/>