



ユニフォーム図鑑



診断の賢者

患者様の体の謎を見抜き、その人に合った治し方を見つける頭脳派リーダー!

- 特技**
- ・体の隠れたSOSに気づく
 - ・クスリの処方



身体の謎解き名人

体の中を瞬間のシャッターでチェック! 体の内部を「見える化」します。

- 特技**
- ・シャッターの魔法
 - ・小さな異変もキャッチ



介護のナビゲーター

介護の「困ったな〜」を解決する介護生活の伴走者!

- 特技**
- ・必殺の長電話!
 - ・気持ちに寄り添う
 - ・生活のプランを作る



旅するリハビリ使い

車に乗ってお家でリハビリ! 暮らに寄り添う頼れる存在

- 特技**
- ・自宅での運動サポート
 - ・生活しやすくする魔法



癒しの天使

体と心に寄り添う看護。笑顔と優しさでみんなを元気に!

- 特技**
- ・診察サポート
 - ・元氣と安心を皆さまに



笑顔の門番

患者様と最初に出会う笑顔の番人。安心・安全・ちょっぴり世間話をお届けする窓口ナビゲーター

- 特技**
- ・笑顔での耐久戦
 - ・マスクの下でも笑顔でいるために頬の筋肉鍛えてます



仕事の支配人

備品も人事も全力対応。みんなが働きやすいように支えるチームの土台!

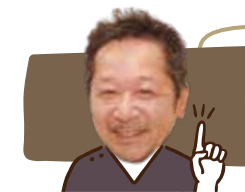
- 特技**
- ・書類整理の達人
 - ・困り事をすぐに解決



回復の使い手

電療・手技・運動で身体をサポート、回復応援タイプ

- 特技**
- ・痛い所に手が届く魔法
 - ・笑顔の魔法



編集部員のつぶやき

こんにちは、編集長の荻田です。いつも広報誌「おさじ」をご愛読いただきありがとうございます。今後も、皆さまのお役に立つ情報や当施設の取り組みをお届けしてまいります。さて、今年も10月25日に「旭町フェス」をこんどう整形で開催します! 詳しくはスタッフまでお気軽にどうぞ。

快眠がカギ! 秋の夜長を健やかに

秋の夜長の睡眠の秋 特集

夏が過ぎ、秋めいてきました。日も短くなり、光の量と関係のある睡眠ホルモンのメラトニンの分泌が増え、秋は自然と眠くなる時間が早くなります。そのため「睡眠の秋」と言われるようになりました。今回のおさじでは様々な角度から睡眠について特集します。



睡眠時無呼吸 症候群をご存じですか?

睡眠時無呼吸症候群は睡眠中に呼吸が止まってしまう病気です。寝ている間のことなので、ご自身で気づきにくい病気ですが、次のような症状がみられます。



主な日中の症状

〈起きているときにみられる症状〉

- ・日中の強い眠気 (居眠り運転や仕事中的うとうと)
- ・朝起きたときに頭痛がする
- ・熟睡感がない
- ・集中力、記憶力の低下
- ・性欲の低下
- ・イライラ、気分の落ち込み



主な夜間の症状

〈寝ている間にみられる症状〉

- ・いびきが大きい、断続的
- ・呼吸が止まる (家族に指摘される)
- ・息苦しさで目が覚める
- ・何度も目が覚める (中途覚醒)
- ・寝汗をかく
- ・夜間頻尿 (夜中にトイレに行く)
- ・むずむず脚症候群のような足の不快感



睡眠時無呼吸症候群のリスク

睡眠時無呼吸症候群を放置すると、以下のリスクが高まります

- ・高血圧
- ・心筋梗塞、脳卒中
- ・2型糖尿病
- ・不整脈
- ・交通事故のリスク上昇



専門的な診断と治療でサポートします!

こんどう整形外科・薬師台おはなぽっぽクリニックでは、睡眠時無呼吸症候群の検査・治療を行っています。上記の症状に当てはまる方はお気軽にご相談ください。

OSAJI

ご利用者さまとのコミュニケーションが広がる会報誌

イキイキチキチキチ 泰大会

令和7年 10月号 VOL.37

おさじとは?

江戸時代の大奥などで「医師」を示す言葉でした。体に栄養を運ぶ「おさじ(スプーン)」のように、皆様に楽しんでいただける情報をお届けしてまいります。

おはな接骨院がおくる快眠アシスト 睡眠の秋 快眠寝具特集

今回は、一人ひとりの体型や寝姿勢に合わせて調整できる枕と、マットレスのご紹介です。睡眠環境の見直しのきっかけとして、ぜひ参考にしてみてください。

AIを活用した寝具のご提案

肩こりや腰の違和感は、日々の姿勢や寝具が影響していることがあります。当院では、スマホで全身写真を撮るだけで、AIが体型を分析し、最適な寝具をご提案するサービスを導入しました。

AIの特長

立ち姿から寝姿勢を推定し、数万人分のデータに基づいて体型を分析。枕やマットレス選びの参考情報をご案内します。

ご利用の流れ▶▶▶

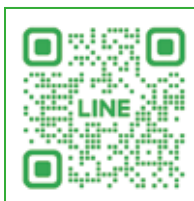
- 01 身長、体重などの基本情報を入力
- 02 写真を撮影(正面・横向き)
- 03 AIが分析・寝具を提案
- 04 実際に寝具をお試しいただき、スタッフが調整します



Information 薬師台おはな接骨院&鍼灸マッサージ院

LINE 公式アカウント 肩こり・腰痛のご相談や、健康情報をもっと身近に

薬師台おはな接骨院のLINE公式アカウントでは、施術の予約、施術時間のご案内、休診のお知らせ、イベント情報などの情報をお届けしています。また9月より、LINEからの予約方法がさらに便利になりました。ぜひご利用ください。



受付時間変更のお知らせ

皆様がより通院しやすい環境を整えるため、9月16日より受付時間を拡大いたしました。

受付時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00-13:00(受付終了)	○	○	○	○	○	○	—
15:00-20:00(受付終了)	○	○	●	○	○	●	—

取り扱い寝具のご紹介



■ 高さ調整が可能な「パイプ枕」をご用意しています

- 高さの微調整が簡単:中材の量を加減することで、ご自宅でも調整可能です。
- 安定した構造:6つのパーツに分かれており、仰向け・横向きの姿勢をサポートします。
- 中材の偏りにくさにより、寝返りがしやすくなっています。



■ 層構造の異なる4種類のマットレス、体型やお好みに合わせてお選びいただけます

- 凹凸構造が体圧を分散し、身体への負担を和らげます。
- 3分割タイプは、中央(腰)のパーツを入れ替えることで、より長くご使用いただけます。

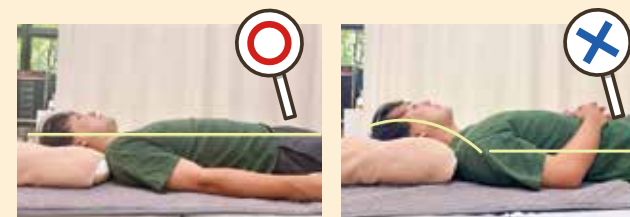


豆知識

ご家庭でできる枕の高さチェック

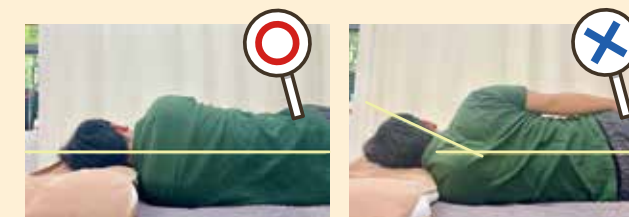
仰向けの場合

顔の面が天井と平行になる高さが理想です。顎が上がりすぎたり下がりすぎたりしていないか、確認しましょう。



横向きの場合

首から背中が床と平行になる高さが目安です。枕の高さが合っていないと、首や肩に負担がかかることがあります。



ご興味のある方は、お気軽にスタッフまでお声がけください。毎日の睡眠環境を見直すことで、体の負担を軽減する第一歩につながるかもしれません。