

# おさじ 10-12月号



たいだいかい  
泰大会  施設めぐり 旭町にある「とりの木接骨院」をご紹介します！



丁寧に、親切に。いざという時に頼れる存在！

## とりの木接骨院

骨折・捻挫・スポーツ傷害・交通事故治療

町田市旭町 1-4-1

診療時間 午前 月～土 9:00～12:30  
午後 月火水金 15:00～19:30

休診日 土 15:00～18:00  
木曜午後、日・祝



明るい待合室。本や膝掛けはもちろん、クッションやスキンケアオイルの試供品なども設置しています。

受付・事務  
福井



受診後の様子にも気を配り、帰り際のお声がけも大切にしています。

### 1 受付

初めての患者様には痛みの部位やいつから痛みがあるか等を、問診表に記入していただきます。

### 2 問診・評価

問診表を元に詳しくお聞きします。怪我であれば、骨折や脱臼がないかどうかを確認し、整復や固定といった適切な処置を施します。腰・肩・膝などの症状に対しては、患部のみならず全身を見て症状との関連性を考えていきます。また、生活環境も考慮して治療を組み立てます。



患者様の姿勢を確認し、身体の使い方を診ていきます。

### 干渉波

電気で筋肉を動かし筋肉の固さを改善します



### ハイボルト

ピンポイントに刺激を与え、効果的に強い痛みを減らします



### 手技療法

マッサージや調整を行い、関節を動きやすくします



### 筋膜療法

吸引することで、筋膜の緊張を速やかに痛みなく緩和できます



### 3 施術

豊富な治療機器や手技を最適に組み合わせて症状の緩和を図ります。

施術の一部  
をご紹介します

### 運動療法

動作時痛や再発予防に対し、簡単で効果的な運動を指導します。



### 鍼治療

筋肉・ツボへの刺激を行い、痛みや筋緊張の緩和を図ります



鍼灸マッサージ師  
八木

患者様が治療のあと「楽になった」と笑顔を見せて下さった時が、この仕事をしていて良かったと思える瞬間です。

### 4 アフターケア

患者様と共に通院の計画を立てます。当日の治療効果を持続させるため、テーピングやセルフトレーニングの指導等を行います。

とにかく痛みを軽減したい、歩けるようになりたい、など患者様の様々なニーズに合わせた施術や機能改善トレーニングを提供していきます。

柔道整復師  
主任 望月



テーピングにより日常動作での痛みを抑制します。

柔道整復師

院長 木村



患者様によって一人一人症状は様々です。その方の症状に合った治療を施すために対話を大事にしています。対話の中に治療のヒントがあります。小さなことでも話しやすい存在でありたいと思ひ、日々診療しています。











薬師台おはなぽっぽクリニック

ふじばやし だいすけ  
藤林 大輔 先生

ドクター (循環器科)  
担当：第2・第4木曜午後 (予約制)

毎月第2・4木曜日午後循環器内科(専門外来)の診察に携わって頂いている藤林大輔先生。藤林先生の明るい(優しい)性格と、患者さんに対する親身な診療体制は、診療補助にあたる“おはなぽっぽクリニック職員全員”から厚い信頼を得ております。この度、改めて先生の人となりや、診察にかける想いをお聞きしたところ、先生の意外な人柄が見えてきました。それではインタビューをご覧ください!

① 医師を目指したきっかけ

我が家は、江戸時代から先祖代々医者の家系でした。私で16代目(!)です。上越市の高田城の殿様を診ていた、藩医、御典医でした。

そんな家系ですが、父からは「将来、何になってもよいよ」と言われていました。父の留学で、アメリカカリフォルニア州ロサンゼルスに小学校2年生の時から2年間住んでいました。その経験から日本にとどまらない国際的な仕事をしたいと思っていました。視力もよいので

(現在も視力2.0)パイロットになろうと思っていましたが、結果的に父が働いている姿が、将来の道を決定づけたのかなと、今振り返るとそう思いますね。例えば、飛行機に乗っていて乗客の体調が悪いときに「お

医者さんはいませんか?」とCAさんから呼ばれて、その乗客を助けて差し上げたり、同じマンションにお住まいの住民の方の体調不良時に手助けして差し上げたりと、そんな父が「誇らしい」と思うところもあり、父の影響から“医師になろう”と道筋が描かれていました。

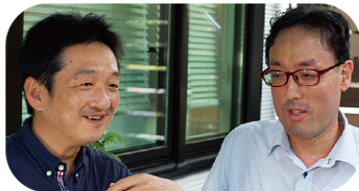
また、弟も医師となっていて、同じ循環器(不整脈)の専門医です。最近では兄弟で手術することもあるんですよ。

② 目標とする医師像

患者様に自分が得意とする分野を最大限活用していただけるような医師になりたいです。以前より専門分野の診療も深くなってきており、野口院長のような総合診療の医師も必要ですし、一方で、各スペシャリストも必要とされています。自分が活躍できる場所に、いつもいる医師でありたいと考えています。

③ 趣味について

高校時代から、叔母にもらったクラシックギターを初めて弾いて、それ以来ギターを弾いて歌を歌う、それが趣味だった気がします。今でも続けていて、上手くなりたいたいわけでもないし、ただ弾いて歌っている時間が大好きです! ♪



知らなかった話がたくさん飛び出して、驚きを隠せないインタビューー坂本

現在活動中のバンドは、野口院長や越宗先生(精神科)等と大学時代から継続しています。お世話になっております。(定期的にライブ開催)

この趣味の延長で、最近流行りのロックフェスティバルに参加することが毎年のルーティンになっています。



年に2回はバンドでステージで演奏!音楽はロックに限る!!

④ 苦労していること 仕事の難しさ

与えられた外来時間内に説明に丁寧に時間をかけると、患者さんの待ち時間が増える。一度丁寧に説明しておけば、二回目以降に外来にかかる時間は短縮される。

「急がば回れ」との思いではあるものの、結果的にいつも皆様をお待たせしてしまっって・・・(泣)。申し訳なさ致し方なさの狭間ではございますが、気長にお付き合いいただければ幸いです。

⑤ 本号は10月1日に発行されます。10月から寒くなる時期に向けて、先生が身体に気を付けていることはございますか?

患者さまへの啓発もお願いします。

暑い夏も終わりをむかえ、外出しやすい季節となつてまいります。夏の時期には熱中症などを危惧し、なかなか継続できなかったウォーキングなども再開できます。運動なくして健康なし!皆さん怪我のない範囲で外出しましょう。生活習慣病を直す良いチャンスです。

私は日頃、ジム通いに努めていますが、秋口はジム通いに加えて、近所のランニングの機会も増やしていますよ(週に1~2回は6km走っています)。

インタビューー: 坂本(おはなぽっぽクリニック)



血のたぎるロックフェスティバル会場!毎年、「救護班」として参加しています。

今回のインタビューの間、楽しい時間を過ごしました。医師を目指したきっかけでは想像もつかないエピソードを聞いて驚愕しました!また普段通りの優しい語り口で、先生のプライベートがほんの少し垣間見えた気がしました。引き続き専門科(循環器)の診療をお願いしてまいりますので、気になる症状がある患者様は、藤林先生にご相談ください。



福島先生の 連載企画

# 想うツボ



あん摩マッサージ指圧師  
鍼灸師 **福島 佑一**  
趣味 フットサル、DIY

今年の夏もすごかった・・・関東の梅雨明けが、例年より約1ヶ月遅い7月29日！それまで20度前後の気温が一気に30度超え・・・夏に向けての準備（心と身体）が全く出来ずに突入した結果、炎天下のサッカーは正に命がけだった福島です。読者の皆様も、今年の夏は体調管理がとて大変だったと思います。お疲れ様でした！さて今回はそんな過酷な夏を乗り切った自分へのご褒美に、秋の実りを食べ過ぎてお困りのあなたに送るツボ、「足三里」と「内庭」です。

第3回

## 旬のカキ・きのこ・かぼちゃ・サンマ・フルーツを食べ過ぎてお腹が痛い、あなたの為のツボ！

※押しすぎに注意！  
心地よい適切な刺激が、つぼ押しのコツです。

あしさんり  
【足三里】 膝のお皿の外側にあるくぼみから指4本分（人差し指～小指）下がったところ

効能：胃痛・胃痙攣・胃炎・胃下垂

ほかに・・・  
ヒステリー  
脳卒中・半身不随  
脚気・坐骨神経痛・腓骨神経痛・小児麻痺  
鼻炎・蓄膿症・花粉症  
心窩部痛・お腹の張り  
嘔吐・下痢・便秘・消化不良  
水腫

メモ

松尾芭蕉は「奥の細道」を旅した際、足三里に毎日お灸をして、胃腸を整えていたそうですよ！

ないてい うらないてい  
【内庭】 \*裏内庭

足の人差し指と中指の間の水かき部分が内庭  
ちょうどその裏側が裏内庭

効能：食中毒・胃炎・胃痛

ほかに・・・  
足背水腫・足指麻痺  
上歯痛・顔面神経麻痺  
心窩部痛・お腹の張り  
下痢・便秘  
虫垂炎

メモ

内庭は、妊娠中の悪阻（つわり）に対する治療でもよく使われます。

### 押し方指南

心構え

リラックスした状態が望ましい

刺激の強さ

気持ちいい、少し響くくらい

\*強く押し過ぎると肩が凝りますよ！

これであなたも  
(福島先生の)  
想うツボ!



おはな接骨院 & 鍼灸マッサージ院 有澤



たいだいかい  
医療法人社団 泰大会

♥この度は、本誌を手にとっていただきありがとうございます。「おさじ」は、江戸時代の大奥などで医師を示す言葉だったそうです。体に栄養を運ぶ「おさじ（スプーン）」のように、皆様の健康に役立つ情報をお届けして参ります。



次号も、どうぞお楽しみに！

近藤整形外科  
☎ 042-724-3255

陽花あり 鍼灸マッサージ院  
☎ 042-794-7592

とりの木接骨院  
☎ 042-732-6620

メディカルTERRACE

HANA  
おはなクリニック  
☎ 042-737-7373

訪問診療・内科・整形外科・外科・精神科・循環器内科

薬師台おはな  
介護相談所  
☎ 042-737-0771

薬師台デイサービス  
おはな  
☎ 042-737-5020

薬師台おはな接骨院 & 鍼灸マッサージ院  
ホグレルフィットネス  
☎ 042-737-7375