

100歳時代の「医療と健康保持の講演会」

長寿時代を生きる高齢者の

「健康5つのケアと3つのエクササイズ」

日時 2024年2月3日（土） 13:30～15:30

場所 鶴瀬コミュニティセンター ホール（鶴瀬公民館）

講師 ふじみ野整形外科内科骨粗鬆症スポーツクリニック
院長 山口 智広 先生



講師 山口 智広氏

講師経歴 2008年 旭川医科大学卒業
2008年 藤沢湘南台病院初期研修
2010年 横浜総合病院スポーツ整形外科
2014年 高島平中央総合病院整形外科
2016年 イムス三芳総合病院整形外科
2021年 ふじみ野整形外科内科骨粗鬆症スポーツクリニック開業

参加者 85人

受付風景 整然と並んで予約を確認して入場する皆様



○ はじめに

司会者 富士見市民大学本講演担当理事 世羅陽一郎氏が開演にさきだって、講師の山口智広先生の紹介に続いて、理事長 瀬戸篤氏の開演の挨拶から講演が開始されました。理事長は本年度最後の公開講演会となり、いままで講演会に参加ご協力いただいた皆様にお礼を述べました。また、講師の山口智広先生の最近のご活躍ぶりを紹介し、理事長本人の腰痛を治したら名医と呼びたい、とのウイットをまじえた挨拶としました。尚、準備不足のため、開演しながら資料配布をする不手際、及びスライド上映の不具合などをお詫びしました。

○ 講演内容要約

講演は健康保持と骨粗鬆症などによる骨折の予防について、また、発症した場合の検査方法等の解説ほか、若干のトレーニング・エクササイズ実演の内容でした。その詳細は会場で配布された資料を添付したのでこれを参照下さい。

演壇で解説する山口先生、左手は手話通訳士（2名交代による）



大学関係者を含めた95名の参加者の講演に聴き入る様子



『骨粗鬆症』について患者さんにご家族に伝えたいこと ～ 骨折を防ぐために ～

骨折をすると、とても痛く辛く、経済的な負担を強いられ、慣れ親しんだ場所でご家族と暮らせなくなり、趣味などもできなくなり、場合によっては寝たきり、肺炎、亡くなってしまうことがあります。

骨折した患者さんを診察させていただく度に、この患者さんは骨粗鬆症の治療をしていれば今回の骨折を防げたのではないかと日々感じています。

- ・『**防げる骨折**』があります。
- ・骨粗鬆症を治療することで、骨折は防ぐことができます。
- ・骨粗鬆症とは骨密度が低下し、骨折しやすくなる病気です。
- ・骨密度を上げ、骨質を改善することで骨折を防ぐことができます。
- ・骨粗鬆症は**食事、運動、日光浴、薬**で治療することができるようになってきています。
- ・**身長が縮んできた、背中が曲がってきた、背中が痛い、転んただけで骨折した**などある方は骨粗鬆症の可能性があります。
- ・診察、レントゲン検査、骨密度検査で骨粗鬆症はすぐに診断ができます。
- ・骨粗鬆症は女性に多くみられる病気です。女性ホルモンの低下の影響です。
- ・女性の場合は**60歳以上または閉経されたら骨密度検査**が推奨されています。
- ・**骨粗鬆症は遺伝する**ので、お母さんが骨粗鬆症や骨折をしていた場合は娘さんも骨粗鬆症になる可能性があります。
- ・理想は若い頃に骨密度を上げ、閉経しても骨密度を低下させず、骨折を防ぐことです。
- ・バランスの取れた食事、**カルシウム、ビタミンD、ビタミンK**を摂取することで骨密度は上昇し、骨質は改善できます。
- ・**カルシウムは牛乳、チーズ、ヨーグルト、ビタミンDは魚やキノコ類、ビタミンKは納豆や緑黄色野菜**から摂る事ができます。
- ・運動、ジョギングや散歩でも骨密度や骨質は改善します。
- ・リハビリで筋力を強化し、バランス感覚を鍛える事で転倒や骨折を防ぐことができます。
- ・日光浴は体内のビタミンDを活性化させ、夏は5分、冬でも30分で骨密度と骨質が改善します。
- ・必要があれば薬を用いて治療しますが、最近は効果的な薬があり、患者さんの骨粗鬆症の程度、体質、生活に合わせた薬を使い分ける事ができます。
- ・『**骨折する人を 0 にする**』ことが自分の目標です。
- ・骨粗鬆症の治療は地道で長く必要なのですが効果は確実にあります。
- ・**一度骨折してしまった患者さんは二度と骨折しないように**しましょう。
- ・**ご家族が骨折してしまった方はご自身が骨折しないように**しましょう。

骨粗鬆症について知っていただき、食事、運動、生活習慣を改善し、必要に応じて骨密度検査などを行ない、患者さんやご家族が骨折で苦しむ事をなくしたいと思います。

ロコトレ

バランス能力をつけるロコトレ「片脚立ち」

※左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。

転倒しないように、必ずつかまるものがある場所でいきましょう。

床につかない程度に、片脚を上げます。

姿勢をまっすぐにして行うようにします。

支えが必要な人は、十分注意して、机に両手や片手をつけて行います。

指を机についただけでもできる人は、机に指先をつけておこないます。

左右の足を入れ替えて、左右1分間ずつ、1日3回行います。

片脚立ち
机や壁、手すりなどに、片手を置いて支えにし、転倒しないように片脚立ちをします。

片脚をあげたまま、1分間保ちます。片脚をあげている時は、真すぐに姿勢を保ちます。片手の支えでは難しい方は両手を机につけて行いましょう。反対に少しの支えで片脚立ちができる方は、片手の指先だけを置いて行ってみましょう。

ロコトレ

下肢筋力をつけるロコトレ「スクワット」

※スクワット
両足を肩幅より少し広めに開いて立ちます。つま先は外側に30度ずつ開きます。膝がつま先より前に出ない範囲で、お尻を後ろに引くように身体を下へと沈めます。膝はつま先と同じ方向を向いているようにし、太腿に力が入っていることを確認しながら行いましょう。

ゆっくりと（深呼吸に合わせて）身体を元に戻します。1から3の動作を5〜6回繰り返します。

立つ姿勢を保つことが難しい場合は、椅子に座り、机に両手をつけて立ち上がる、座ることを繰り返し行いましょう。手の支えがなくても行える場合は、机から手を放して行いましょう。

動作の最中は息を止めないようにします。

膝に負担がかかり過ぎないように、膝は90度以上曲げないようにします。

太ももの前や後ろの筋肉にしっかりと力が入っているか、意識しながらゆっくり行いましょう。

支えが必要な人は、十分注意して、机を手をつけて行います。

1セット5〜6回を1日3回行いましょう。

下肢筋力をつけるロコトレ「スクワット」
両足を肩幅より少し広めに開いて立ちます。つま先は外側に30度ずつ開きます。膝がつま先より前に出ない範囲で、お尻を後ろに引くように身体を下へと沈めます。膝はつま先と同じ方向を向いているようにし、太腿に力が入っていることを確認しながら行いましょう。

ロコトレプラス

フロントランジ（下肢の柔軟性、バランス能力、筋力をつけます）

※フロントランジ
両手で腰を持ち、両足で立ちます。片脚をゆっくりと、大きく前に一歩踏み出します。バランスを崩さない程度に踏み出しましょう。

腰を深く落としていき、前に出した脚の太腿が水平になるようにします。上半身は真すぐに保ちます。

身体を上へと戻していき、前に出した脚を後ろへ戻します。

左右の足を変えて5〜10回繰り返し、1日2〜3セット行いましょう。

ポイント 上体は胸を張って、良い姿勢を維持します。大きく踏み出し過ぎて、バランスを崩さないように気を付けます。

1日の回数の目安：5〜10回（できる範囲で）×2〜3セット

ロコトレプラス

ヒールレイズ（ふくらはぎの筋力をつけます）

※ヒールレイズ
ふくらはぎの筋力をつける運動

両足で立って踵をあげ、ゆっくりと踵を床に着けていきます。踵を上げすぎるとバランスを崩しやすいので気をつけましょう。

繰り返し10〜20回を、1日2〜3セット行いましょう。

立つバランスに不安のある方は椅子の背もたれや壁などに手をつけて行いましょう。自信のある方は壁などに手をつけて片脚で挑戦してみましょう。

ポイント バランスを崩しそうな場合は、壁や机に手をつけて行ってください。また踵を上げすぎると転びやすくなります。

1日の回数の目安：10〜20回（できる範囲で）×2〜3セット

※ポイント バランスを崩しそうな場合は、壁や机に手をつけて行ってください。

※踵を上げすぎると転びやすくなります。

※1日の回数の目安としてはできる範囲で1セット10回〜20回を2〜3セット行います。

○ 質疑応答がありましたので、以下に紹介します

Q：損傷した部位の骨の治療に痛みを和らげる薬の副作用は？

A：歯の治療、抜歯の麻酔で見られるクラビアの投与に関して、歯医者自体も副作用を懸念していて、慎重にならざるをえない状況だと学会での報告がある。一般的に整形外科の場合は予防・治療・リハビリが一環してできるので、整形外科の外来診療をおすすめしたい。

Q：日常的な関節痛の場合、痛みのある関節を鍛えるトレーニングにアドバイスは？

A：骨か筋肉なのかの判断が必要だが、双方で言えることは体重をかけないトレーニングが重要だ。また、食事にも骨を強化するビタミンCの吸収を助けるビタミンD（きのこ、納豆）の接種を心がけるとよい。サプリメント等の大量のビタミンCの接種は腎臓に負担をかけるので要注意だ。

<以上>

報告 小原 裕

資料（山口先生作成；講演会資料）

長寿時代の健康保持と 整形外科医療の現在

ふじみ野整形外科内科
骨粗鬆症スポーツクリニック

院長 山口 智広

2024年2月3日
@富士見市民大学



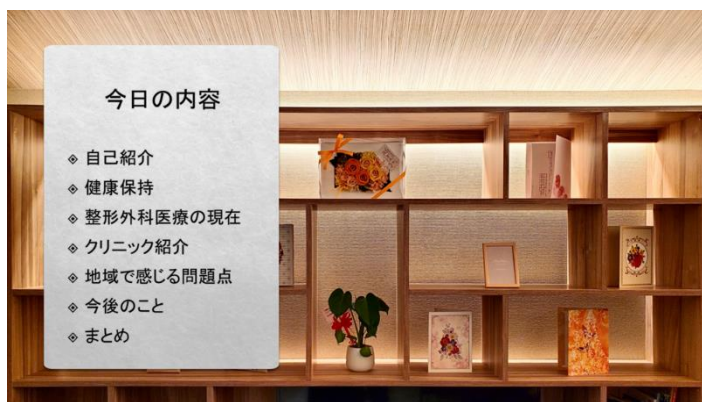
今日の内容

- ◇ 自己紹介
- ◇ 健康保持
- ◇ 整形外科医療の現在
- ◇ クリニック紹介
- ◇ 地域で感じる問題点
- ◇ 今後のこと
- ◇ まとめ



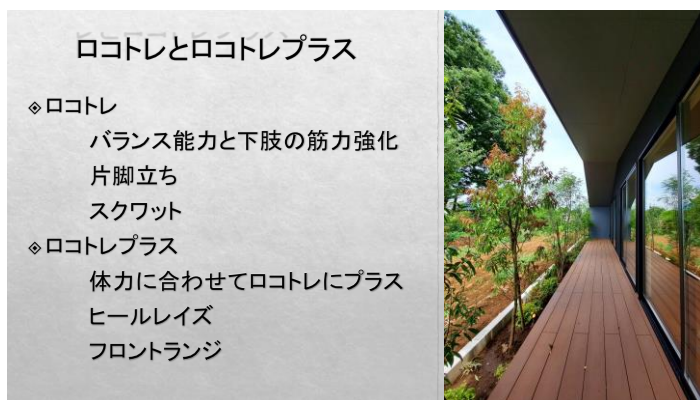
今日の内容

- ◇ 自己紹介
- ◇ 健康保持
- ◇ 整形外科医療の現在
- ◇ クリニック紹介
- ◇ 地域で感じる問題点
- ◇ 今後のこと
- ◇ まとめ



ロコトレとロコトレプラス

- ◇ ロコトレ
バランス能力と下肢の筋力強化
片脚立ち
スクワット
- ◇ ロコトレプラス
体力に合わせてロコトレにプラス
ヒールレイズ
フロントランジ



自己紹介

当時は病院に行って医者に聞いても、
僕が求めている答えを教えてくれる人には
会えませんでした。
自分で栄養、トレーニング、医学の勉強を始め、
医学部に入り勉強し、いい医者、
いい医療従事者に会い、
スポーツをされている患者さんたちの治療を経験し、
少しずつ昔の僕が知っていたことが
わかってきました。



自己紹介

なんで会えなかったのかもわかりました。
栄養もトレーニングもスポーツ医学も
医大ではほとんど学びません。
現場に行くドクターも稀です。
今の自分はスポーツをがんばっている方々の
役に立てるようになってきました。
より役に立てるように日々工夫、改善しています。
クリニックはその最大の表現、具現化かもしれません



運動器の健康保持とロコモ

- ◇ 運動器とは筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板
といったものを運動器と呼ぶ
- ◇ 運動器に障害が起こり、立つ、歩くなどの
移動機能が低下した状態をロコモティブシ
ンドロームと呼ぶ
- ◇ 略称はロコモ
- ◇ 2007年に日本整形外科学会が提唱
- ◇ 健康保持のためにロコトレを勧めている



自己紹介

僕は中学生と高校生の頃、
器械体操を自分なりにがんばりました。
当時、怪我也しましたし、腰痛、手首の痛みにも
悩まされました。
顧問の先生も後輩も、僕の目の前で
大きな怪我をしました。
当時の僕は、自分にも顧問の先生にも後輩にも
何もできませんでした。



ロコトレ

◆ 片脚立ち

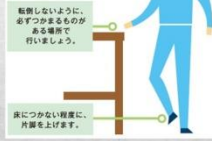
机や壁、手すりなどに、片手を置いて支えにし、転倒しないように片脚立ちをします。

片脚をあげたまま、1分間保ちます。

片脚をあげている時は、真っすぐに姿勢を保ちます。片手の支えでは難しい方は両手を机について行いましょう。反対に少しの支えで片脚立ちができる方は、片手の指先だけをついて行ってみましょう。

バランス能力をつけるロコトレ「片脚立ち」

※左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。



- ◆ 姿勢をまっすぐにして行うようにしましょう。
- ◆ 支えが必要な人は、十分注意して、机に両手や片手をつけて行います。



- ◆ 姿勢をまっすぐにして行うようにします。
- ◆ 支えが必要な人は、十分注意して、机に両手や片手をつけて行います。
- ◆ 指を机についただけでもできる人は、机に指先をつけておこないます。
- ◆ 左右の足を入れ替えて、左右1分間ずつ、1日3回行います。

ロコトレ

◆ スクワット

両足を肩幅より少し広めに開いて立ちます。つま先は外側に30度ずつ開きます。

膝がつま先より前に出ない範囲で、お尻を後ろに引くように身体を下へと沈めます。膝はつま先と同じ方向を向いているようにし、太腿に力が入っていることを確認しながら行いましょう。

ゆっくりと(深呼吸に合わせて)身体を元に戻します。1から3の動作を5〜6回繰り返します。

立つ姿勢を保つことが難しい場合は、椅子に座り、机に両手をついて立ち上がる。座ることを繰り返し行いましょう。手の支えがなくても行える場合は、机から手を放して行いましょう。

下肢筋力をつけるロコトレ「スクワット」



膝がつま先より前に出ない範囲で、お尻を後ろに引くように身体を下へと沈めます。膝はつま先と同じ方向を向いているようにし、太腿に力が入っていることを確認しながら行いましょう。

ゆっくりと(深呼吸に合わせて)身体を元に戻します。1から3の動作を5〜6回繰り返します。1日3回行いましょう。

- ◆ 動作の最中は息を止めないようにします。
- ◆ 膝に負担がかかり過ぎないように、膝は90度以上曲げないようにします。
- ◆ 太ももの前や後ろの筋肉にしっかりと力が入っているか、意識しながらゆっくり行いましょう。
- ◆ 支えが必要な人は、十分注意して、机に手をついて行いましょう。
- ◆ 1セット5〜6回を1日3回行いましょう。

ロコトレプラス

◆ ヒールレイズ

◆ ふくらはぎの筋力をつける運動

◆ 両足で立って踵をあげ、ゆっくりと踵を床に着けていきます。踵を上げすぎるとバランスを崩しやすいので気をつけましょう。

◆ 繰り返し10〜20回を、1日2〜3セット行いましょう。

◆ 立つバランスに不安のある方は椅子の背もたれや壁などに手をつけて行いましょう。自信のある方は壁などに手をつけて片脚で挑戦してみましょう。

ヒールレイズ(ふくらはぎの筋力をつけます)



ポイント バランスを崩しそうな場合は、壁や机に手をつけてください。また踵を上げすぎると転びやすくなります。

1日の回数の目安: 10〜20回(できる範囲で) × 2〜3セット

- ◆ バランスを崩しそうな場合は、壁や机に手をつけて行ってください。
- ◆ 踵を上げすぎると転びやすくなります。
- ◆ 1日の回数の目安としてはできる範囲で1セット10回〜20回を2〜3セット行います。

ロコトレプラス

◆ フロントランジ

◆ 両手で腰を持ち、両足で

◆ 片脚をゆっくりと、大きく踏み出します。バランスをい程度に踏み出しましょう。

◆ 腰を深く落としていき、前脚の太腿が水平になります。上半身は真っすぐに

◆ 身体を上へと戻していきした脚を後ろへ戻します。

◆ 左右の足を変えて5〜10回繰り返して、1日2〜3セット行いましょう。

フロントランジ(下肢の柔軟性、バランス能力、筋力をつけます)



ポイント バランスを崩しそうな場合は、壁や机に手をつけてください。また踵を上げすぎると転びやすくなります。

1日の回数の目安: 10〜20回(できる範囲で) × 2〜3セット

- ◆ バランスを崩しそうな場合は、壁や机に手をつけて行ってください。
- ◆ 踵を上げすぎると転びやすくなります。
- ◆ 1日の回数の目安としてはできる範囲で1セット10回〜20回を2〜3セット行います。
- ◆ 大きく踏み出し過ぎて、バランスを崩さないように気を付けます。

整形外科医療の現在

◆ PRP療法

◆ 再生医療の一種

◆ Platelet-rich plasmaの略

◆ 多血小板血漿

◆ 血液を遠心分離したもので、血小板や成長因子などを豊富に含む

◆ 患者さんから採血し、患者さんの痛みのある部位に注射し、組織を再生し、疼痛を軽減する

◆ 変形性膝関節症、野球肘などに使われる



PRP療法

◆ メリット

- 疼痛の緩和
- 組織再生が期待でき、靭帯や筋肉などが修復
- アレルギーなどの心配が少ない
- 治療期間が短い
- 手術不要

◆ デメリット

- 高価(太宮では片膝60万円。18万円など)
- 保険が効かない
- なにかあった時に保証がない
- 結局手術になることもある



勤務医時代の悩み

- ・数字上、他の医師の7倍働いていた
- ・患者さんを待たせても気にしない病院の風土
- ・患者さんと長く話せない
- ・手術、救急外来、救急車、外来、病棟を同時に対応
- ・毎日骨折した患者さんが来てしまう
- ・骨折を治療した患者さんがまた骨折してしまう
- ・患者さんが骨折しても手術すればいいと言う整形外科医
- ・患者さんが骨折しなくなると仕事が終わるよと言う内科医
- ・予防、検査、診断、治療、手術、リハビリ、投薬を一貫して行えるのが自分、整形外科医の強みが大変すぎる
- ・看護師さんの知識、経験、意欲がまちまち
- ・リハビリを見に行けない。いい医者はリハビリを見に行く
- ・骨密度検査の機械が古い



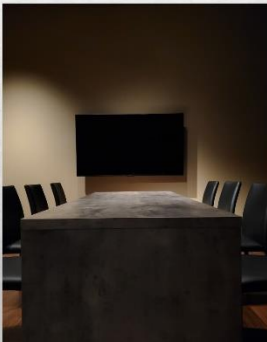
開業して改善できること

- ◆ 患者さんを待たせない工夫ができる
- ◆ 患者さんと長く話せる
- ◆ 骨折予防に集中できる
- ◆ 看護師さんの知識、経験、意欲が高い
- ◆ 事務さんも仕事が早い
- ◆ 放射線もセラピストもいい人
- ◆ リハビリをすぐ見に行ける
- ◆ 骨密度検査の機械が最新
- ◆ 自分の努力次第でよりよい医療機関にできる



開業して改善できること

- ◆ 優秀なスタッフの待遇を改善できる
- ◆ スタッフの夢を実現できる
- ◆ 面白い建物が建てられる
- ◆ いいリハビリ施設を作れる



-
- A photograph of a modern conference room. A long, dark, rectangular table is the central focus, surrounded by black chairs. At the far end of the table, a large, dark rectangular screen or wall panel is visible. The room is dimly lit, with light coming from the sides, creating a professional and minimalist atmosphere.

子供とのかかわり

- ◆接することができる時間は少なくなった
- ◆オペのことは話さなくなった
- ◆歩けない患者さんを手術して歩けるようにできるのは我慢だった
- ◆夢を話し、実現していくのを見せるのはいい教育になるのではと思っている
- ◆患者さんの畑の手伝いに子供も行かせてもらっている

A photograph of a modern hospital room with light wood flooring. A woman in a pink dress stands on a large, circular medical simulator. A young child in a green shirt and dark shorts is lying on their stomach on the floor next to the simulator. Large windows in the background show a lush green outdoor area.

-

[illegible]

- [illegible]

ご高齢者用の資料

- ◆ コロナの間にした工夫
- ◆ 患者さんに資料を配ることは
特にご高齢者に効果的
- ◆ 冷蔵庫に貼ったりしてくれている

『骨粗鬆症』について ご高齢の患者さんに 伝えたいこと ～ 骨折を防ぐために ～

- ・食事をしっかり食べましょう。
- ・運動、リハビリをしましょう。
- ・太陽の光を浴びましょう。

↓

- ・絶対に骨折しないように
しましょう。

整形外科
山口 智広

- 整形外科
山口 智広

クリニック紹介



- ◆ 2021年6月、埼玉県ふじみ野市にクリニックを作りました。
- ◆ 2022年、駐車場もスタッフも増え、患者さんも沢山来てくれて大変でした。
- ◆ 2023年はMRI導入、さらに駐車場拡張、新棟建設などを実現しました。



- ## クリニックへのアクセス
- ◆不便ですが好きな道です。
 - ◆広いリハビリ室、MRIのためです。
 - ◆患者さんの役に立てると思いました。
 - ◆駐車場を広くして対応しています。
- 
- A photograph of a paved path lined with tall trees, leading towards a building in the distance. The path is straight and appears to be a pedestrian or bicycle path. The trees are tall and have green foliage, creating a canopy effect over the path. In the distance, a building with a light-colored facade is visible through the trees. The overall scene is bright and sunny.

-

リハビリ室

- 患者さんとスタッフが快適にリハビリできる広さ
- 必要な物品は来てくれる患者さんに合わせて、働いてくれるスタッフの希望で揃えています。

-
- A wide-angle photograph of a modern lounge area. The room features a high ceiling with exposed wooden beams and a floor made of light-colored wood. Several long, dark wooden benches are arranged in the space. Large windows on the left side offer a view of the outdoors. The lighting is warm and ambient.

リハビリの機械

- ◆ 毎月、いいものがないか探している
- ◆ 今年、リハビリ新棟のためにも



-
- A wide-angle shot of a modern gym interior. The space is brightly lit with warm, yellowish light from recessed ceiling lights and wall sconces. Rows of treadmills are arranged on both sides of a central aisle. In the background, more exercise equipment and a person are visible. The ceiling is white with several circular vents and lights. The walls are a light, neutral color. The floor is a light-colored, polished surface.

スタッフルーム

スタッフルームは
いい空間にしたいと思いました。
医師として様々な企業で働き
良い環境を見てそう思いました。



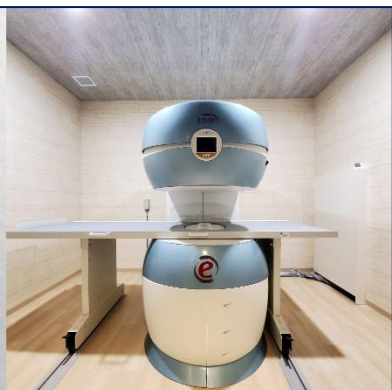
骨密度検査機器

- ◆ 正確
- ◆ 腰椎と大腿骨を測定している
- ◆ 手や指や踵では誤差が大きい
- ◆ わずかな被ばくがある
- ◆ 超音波では正確に測定できない
- ◆ 高価



MRI

- ◆ 2023年3月稼働開始
- ◆ 個人で買えるとは
- ◆ 新たな放射線技師も来てくれる
- ◆ とても患者さんの役に立てる



BBQグリル

- ◆ クリニックで
骨を強くする料理教室を
するのが夢



クリニックの現状

- ◆ 地域の患者さんが信頼してくれている
- ◆ いいスタッフがさらに集まってきている
- ◆ 当たり前の医療ができています



クリニックの土地

- ◆ 見つけたその日にここにしようと思った
- ◆ 気持ちいい場所だったから
- ◆ 他でもいい結果だったと思う
- ◆ けど、ここでよかったと思う



SNS

- ◆ 僕は元々SNSをする人間ではありません。
- ◆ クリニックを作るため
- ◆ いいスタッフを集めるため
- ◆ 患者さんのため
- ◆ 骨粗鬆症啓蒙のため



スタッフの福利厚生

常に、街を歩いていても、
スマホを見ていると
なにかいいアイデアがないか
探すようになった



いろんな場所を参考にクリニック作り

- ◆ おしゃれな施設、建築物、システム、工夫
- ◆ 街を見る目が変わった
- ◆ 取り入れられるものは何でも活かす



建築材料

- ◆ いい医療するにはいい建築が必要
- ◆ とても面白い
- ◆ ずっと探して勉強している
- ◆ 建築物を見る目も変わった



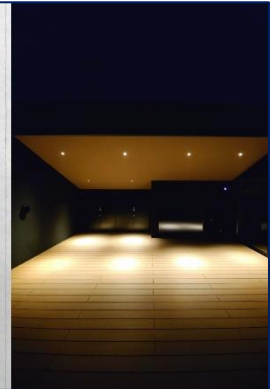
椅子

- ◆ 患者さんが増えるたびに買い増してきた
- ◆ 患者さんの腰や膝に負担をかけないようにいい椅子にしている
- ◆ そのスピードに家具屋さんが驚いている



地域で感じる問題点

- ◆ スポーツ整形が根付いていない
北池袋、浦和、川口
- ◆ 整形外科領域のMRI読影の弱さ
- ◆ スポーツ整形の手術ができる施設が少ない
北池袋、高島平、医科歯科大学
- ◆ 医師への信頼が乏しい(以下、患者さんの意見)
休めとしか言われない
骨折しているのに見逃された
レントゲンの説明をしてくれない
病名を言ってくれない
手術をしてもよくならなかった。特に脊椎。



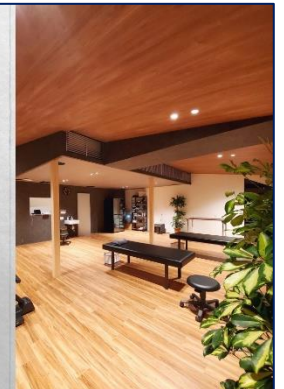
地域で感じる問題点

- ◆ リハビリを行っている医療機関が少ない
人材が乏しい
場所を確保しない
- ◆ リハビリに対する理解不足
電気や超音波をリハビリと思っている
- ◆ 医者、整形外科が少ない
開業、跡継ぎに行ってしまう



2023年にできたこと

- ◆ 7人スタッフが増えた
- ◆ 初めての新卒
- ◆ 教育体制など整備
- ◆ 地域の雇用を生めることも感動した
- ◆ このクリニックで働くために他県からきてくれる
- ◆ 地域の人口を増やせた
- ◆ MRI導入
- ◆ リハビリ新棟建設



僕がこれからやれそうなこと

- ◆ リハビリの施設とスタッフの充実
- ◆ 患者さんのための機械の購入
- ◆ スタッフの希望する生活や仕事の実現
スポーツ現場で働きたい
家族との時間を増やしたい
勉強がしたい
いい治療機器を使いたい
面白い社員寮や研修施設の建設
スタッフ独立のための施設やシステム
出版のお話もいただいたので頑張る



今後

- ◆ 分院は作らない
- ◆ 自分が働くからいい職場を作る
- ◆ 自分が働くからいいスタッフを雇う
- ◆ スタッフの待遇をよくする
- ◆ 患者さんのためになるか、スタッフがやりたいかが判断基準
- ◆ スタッフが仕事したいようにできる環境を整える
- ◆ そのためにはいい建築、ある程度の人数、
仕組み作りが大事
- ◆ 困難なことも多いが、患者さんが来てくれて、いいスタッフがいてくれればなんとかなりそう



- ◆使っている写真は
すべて携帯で
撮影したものです
- ◆HP作成も
- ◆人材募集も



今日、覚えて帰ってほしいこと

- ◆ロコモ
- ◆片脚立ち
- ◆スクワット
- ◆ヒールレイズ
- ◆フロントランジ



ご清聴ありがとうございました

