Miyake Medical Institute Group
一般財団法人三宅医学研究所

広報誌

みやけ通信

vol. 78 2023.10

特集｜ LOHAS CLUB〈一般財団法人 三宅医学研究所〉
一般財団法人三宅医学研究所公式LINEはじめました〈法人事務局〉
健康コラムを毎月20日に発信しています〈管理栄養士〉
連載 vol.40 サラマンダーをのぞいてみよう！〈健康増進施設サラマンダー〉
通所リハビリってどんなトコロ？〈通所事業課〉
ケアプランデータ連携システム3つのメリット〈ケアプランセンターみやけ〉

食と暮らしを豊かにするマーケット&カフェ

私たち LOHAS CLUBは、「本当の豊かさ、本当のおいしさとは何か」を皆様と共に考え、それぞれの日常生活が楽しく、健康に向かうことを望んでいます。
自分の好みやこだわりにピタッと合う商品に出合うことができたり、新しい食材や新しい調理法に深くうなずいたり、店頭に並ぶ食品から季節を感じることができ、食べて美味しく、からだに優しい食材を。皆様の心がワクワクする食の地域拠点を目指します。
理想的な食に対する知識を伝えていく教室や講座などを行い、からだと心が喜ぶ食を体験してもらい、「食」の提案者の役割を果たしたいと考えています。

LOHAS CLUBのこだわり

「本当に良いもの」を提案します

私たちにとって「本当に良いもの」とは味が良いことはもちろん、つくり手の想いやこだわりが伝わり、安心安全で体にやさしい商品だと考えています。どんな特徴があるのか、どのように食べるとよりおいしいか」を提案します。

心と体が満たされる「食」を追求

「その時いちばんおいしい旬の食材を、お客さまにお届けしたい」という想いで、青果を始め、生鮮品を揃えます。1年中、美味しく食べられるように皆様の日々の食事選びに貢献します。

健康づくりのサポート

皆様の健康ニーズにマッチした食の提案を行い、管理栄養士は食の好みもしっかりと把握したうえで栄養提案を行います。皆様の健康、栄養をサポートします。

出会いつながる場づくり

食品の選び方が知りたい、調理の相談に乗ってほしい、皆様のお困りごとをお聞きすることを心掛け、皆様の「あったらいいな」を形にする、今までのスーパーにはない取り組みをいたします。

未来を見据えた食選び

私たちはフードロスなど環境・社会問題にも積極的に取り組みます。環境に配慮して生産された食品や生産者や地域を応援する食品などを提案。フードバンクや子ども食堂への支援、買い物弱者を守るスーパーを目指します。

私たち LOHAS CLUBでは、皆様の食事のお悩みはもちろん、注文・購入した商品の情報を管理し、その情報を有効に活用して、管理栄養士が栄養や健康面を中心とした健康サポートを行う仕組みを考えています。
また、店舗にて販売する商品は、管理栄養士が栄養バランスを考慮したメニューをセントラルキッチンで作り、冷凍した商品が並びます。目的意識をもって商品を選ぶ傾向が強まっていることもあり、皆様にとって価値が伝わりやすい、より専門に特化した店舗を目指します。
表紙の写真は、令和5年8月17日にLOHAS BUILDINGの起工式の様子です。無事に着工できることの喜びと工事の安全と順調な進捗を祈願いたしました。竣工に向けて、事業の準備に邁進してまいります。

一般財団法人三宅医学研究所
LINE公式アカウント
はじめました

一般財団法人三宅医学研究所では、公式LINEアカウントを開設しました。
健康情報などをお届けしますので、ぜひLINEの友だち追加から登録をお願いいたします。

登録はこちら↑

登録方法について

QRコードで友だち追加登録

友だち追加のQRコードをタッチ　QRコードをかざす

LINEホーム画面の右上の「友だち追加」→「QRコード」で上のQRコードを撮影し、ご登録ください。

検索で友だち登録

友だち追加の検索をタッチ　@082uhhslと入力

LINEホーム画面の右上の「友だち追加」→「検索」で「@082uhhsl」を入力して検索し、ご登録ください。

健康コラムを毎月20日に発信しています

三宅医学研究所では、栄養に関するコラムを毎月20日に発信しています。
内容としては、栄養素の基礎的なことから健康に関する情報をお伝えしたいと思っています。
このコラムは、少しでも多くの方に読んでいただけるよう公式LINEと公式Instagramの両方に毎月配信しています。
皆様の暮らしがより豊かになるように管理栄養士がお手伝いします。

▼公式LINEのメニュー

▼配信画面

過去に配信したコラムはこちら

2023年6月	テーマ：甘酒・水分補給
2023年7月	テーマ：ビタミンB
2023年8月	テーマ：ビタミンC
2023年9月	テーマ：秋バテ予防について

公式Instagramは
こちら→

健康増進施設サラマンダー

サラマンダー
をのぞいてみよう！

Vol.40

フットケアのすすめ

YouTube

『 アーチサポート
インソール 』

動画視聴はコチラから↑

見学・体験からでもOK!!

新規会員募集中！！

087-863-3377

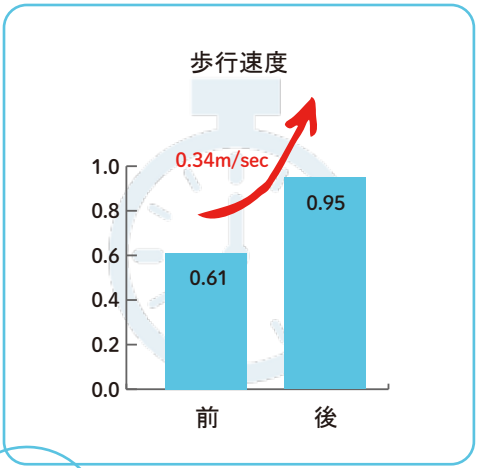
までお気軽にお電話ください。（要予約）

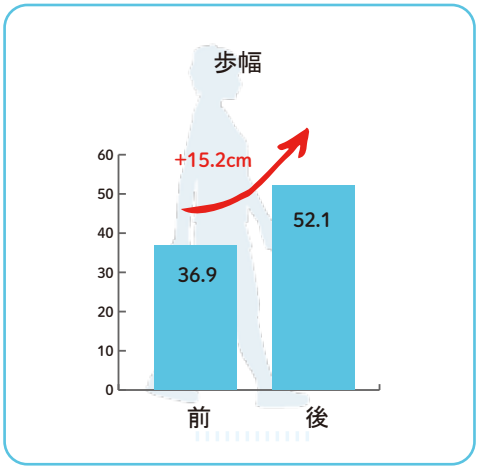
あなたの足の形、崩れていませんか？

人の足には土踏まずを作る「内側縦アーチ」、外側を通る「外側縦アーチ」、足を横断する「横アーチ」の三つのアーチがあります。現代の生活では運動不足や加齢、生活環境などによりアーチが崩れ、歩行時の足の痛みや外反母趾などの疾患の原因となっています。

アーチサポートインソールという選択

健康増進施設サラマンダーでは足の痛みをかかえている方やバランス機能に問題がある方、ランニングを行う方などにオーダーメイドでインソールを作成しています。
アーチサポートインソールは、アーチの低い人ほど高い効果が得られることが分かりました。
また、実際にインソールを入れた方の歩行状態を解析したところ、歩幅や歩行スピードの改善を認めました。





その他色々なお悩みにも効果が！

- 疲労の軽減
- 怪我の予防
- 0脚やX脚の身体の歪みの改善
- バランス機能向上
- タコやウオノメによる痛みの緩和
- 外反母指による痛みの緩和
- 膝や腰の痛みの緩和
- パフォーマンス向上

上記内容を第５回日本フットケア・足病医学会
中国四国地方会学術集会にて発表したところ
優秀発表者賞 を頂きました

私がインソールを作成します！どんなことでもご相談ください！

林　薫
理学療法士
フットコントロールトレーナー
Bライセンス

健康増進施設サラマンダーでは
足の健康相談もしていただけます
お気軽にお問い合わせください

通所リハビリってどんなトコロ？

新しい取り組みを始めました

法人の通所リハビリテーションでは、新しい取り組みとしてご利用者様が利用中に行っている運動の実施状況と体力測定の結果をフィードバックしています。半年間の運動実施率をA～C段階で判定し、立案した運動メニューをしっかりと実施できているかどうかをご本人様やご家族様が確認できるようになっています。運動実施率が向上することで日々の運動のモチベーション向上につながり立案したメニューの見直しや効果検証につなげていきます。

取り組みの流れ

運動メニュー 立案/実施

各メニューにおける実施率算出
非実施理由の分析
定期的なメニューの見直しと効果検証

実施状況の可視化

ご利用者様/ケアマネージャー様へのフィードバック

サービス利用状況の共有
効果や目的の理解

目標への反映/共有

リハビリ実施計画書への反映

メニューの理解 メニューの確立と最適化

メニューや運動目的の理解
運動習慣の定着

心身機能の維持・向上 目標の達成

運動効果の獲得
モチベーションの向上

体力測定結果を紙面でフィードバック

体力測定の結果をみて、
前回の記録を更新できるよう
目標を設定することができます

自主トレーニングメニュー	判定
・レッグプレス 足全体の筋肉を鍛える運動	A
・レッグエクステンション・カール 膝周りの筋肉を鍛える運動	A
・ニューステップ 手足を左右交互に動かして筋肉を鍛える全身運動	A
・エアロバイク 持久力をつけるための有酸素運動	A
・腰痛体操 腰周りの筋肉を鍛えて腰痛を予防するための運動	A
・シーテッドロー 背中の筋肉を鍛える運動	A
・プーリー 肩の動きを改善させる運動	A
・ストレッチボード ふくらはぎのストレッチ	A

判定（6か月間のメニュー実施率で判定）
A：実施率90%以上　➜今の調子で頑張りましょう
B：実施率70%～90%➜A判定まであと少し
C：実施率70%以下　➜もう少し頑張りましょう

体力測定結果

	体重(kg)	握力(kg) 右	握力(kg) 左	TUG(秒)	10m歩行(秒)	10m歩行(歩数)
2023年08月	52.9	19.7	18.5	11.47	11.06	22
2023年05月	53.9	19.8	18.8	13.78	12.01	22
2023年02月	55.7	19.6	16.8	12.66	12.01	23

※撮影許可を取っています

ケアプランセンターみやけ

ケアプランデータ連携システム3つのメリット
業務効率アップ！みなさんもはじめませんか？

毎月の提供表受け渡し、実績入力作業、時間がかかって大変ではないでしょうか？
ケアプランセンターみやけは今年4月からケアプランデータ連携システムを運用開始。
面倒な事務作業を軽減し、浮いた時間を利用者様の支援に充てていきたいと考えてます。

メリット

01 転記作業の短縮、ミス軽減

面倒で時間がかかる実績手入力が、ボタン一つで自動反映！
手入力だと起こる転記ミス、返戻がなくなり毎月の事務作業が削減されます。

02 ペーパーレスでコスト削減

郵送費、FAXなどの通信費、印刷費がすべて０円！
大量の紙がなくなり、保管の手間や場所が不要に！サステナブルな社会へ！

03 郵送の手間が減る

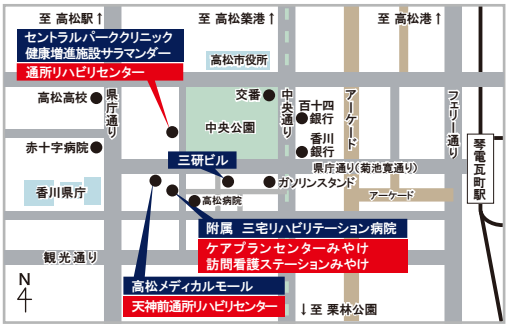
事業所ごとに仕分けして郵送、届いた書類の仕分けなど手間がなくなります！

ケアプランセンターみやけでは業務改善のためにICTを積極的に活用しております。
私たちと一緒に働きませんか？興味のある方はお気軽にご連絡ください！

ケアプランセンターみやけ
☎ 087-832-5630

Miyake Medical Institute Group
みやけ通信

企画・発行
一般財団法人 三宅医学研究所　広報委員会
〒760-0018 高松市天神前5-5
TEL：087-831-2101 FAX：087-835-1886
MAIL：zaidan@miyake.or.jp

home page　病院 facebook　セントラル facebook　てふてふ facebook　YouTube

一般財団法人三宅医学研究所
○三宅リハビリテーション病院
○セントラルパーククリニック
○健康増進施設サラマンダー
○ケアプランセンターみやけ
○訪問看護ステーションみやけ
○保育所てふてふ