

つながるころ、地域とともに

虹のなかま

Vol.232

2024. 7 月号



運動療法が医師の指示なしでも参加可能に 2～3

BLS（一次救命処置）学習会を開催 4

気軽に運動を始めませんか！

運動したいけどスポーツクラブに行くのはちょっと敷居が高い、自分で運動するのはちょっと物足りないという方、一緒に運動しませんか？

今まで内科医師の指示がないとできなかった運動療法が、2024年6月より指示がなくても参加可能となりました。（持病、慢性疾患がある方は医師の指示があるのが望ましい）

医師の指示処方がなくとも、組合員さんならどなたでもコムコム会館トレーニング室で行っている運動療法（プログラム）に参加できるようになりました。参加料金は右ページ表の「**運動プログラム処方なし**」の欄になります。

①はエアロバイクまたはウォーキングマシンと、座位または立位でエクササイズを行います。使用時間に制限がありますが、糖尿病の血糖値コ

ントロールや高血圧症の血圧コントロールなど、毎日運動を欠かさず行いたい方にお勧めです。

②は肩こりや腰痛など、柔軟性を高めて痛みの改善を図りたい方にお勧めです。

③はいろいろな運動をしてみたい方、運動の参加時間が定まらない方にお勧めです。

★参加時間は、時間内で随時運動を開始できます。



●アクティブ（写真①）

トレーニング室のエアロバイク、ウォーキングマシン、筋力トレーニングマシン、自重トレーニングなどを行う時間です。

●ストレッチ体操（写真②③④）

ストレッチ体操は5種類あり、毎日内容を変えて行います。

★ストレッチ体操の内容についてはお問い合わせください。



【参加料金】			運動プログラム処方あり		運動プログラム処方なし		健診受診割引 ※1	
			月 額	回数券 (10回分)	月 額	回数券 (10回分)	月 額	回数券 (10回分)
①	月曜日～金曜日 9:00～10:00	アクティブ 有酸素運動(自転車またはトレッドミル20～25分)と自重による筋力トレーニングまたはDVDでの運動と体操	¥2,200	¥2,420	¥3,300	¥3,630	¥2,750	¥3,025
②	月曜日～金曜日 11:00～11:45	ストレッチ体操のみ	¥2,200	¥2,420	¥3,300	¥3,630	¥2,750	¥3,025
③	フリータイム 月曜日～金曜日 9:00～11:00 火曜日、木曜日 14:00～16:00	トレーニング室での運動とストレッチ体操または火曜日、木曜日の午後のトレーニング室での運動どこにでも参加できる	¥3,300	¥3,630	¥4,400	¥4,840	¥3,850	¥4,235

【月額利用】

月に10回以上ご利用できる方にお勧めです。月初めの参加時にお支払いいただきます。

【回数券（10回分）利用】

月の利用回数が9回以下の方はこちらをどうぞ。購入日から3カ月以内に利用していただくという使用期限がありますのでご注意ください。

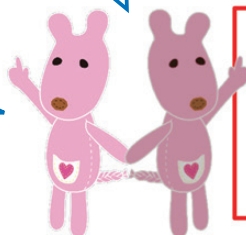
【健診受診割引】 ※1. 基本健診で糖尿病、高血圧症、脂質異常症などで経過観察以上の判定の方が対象です。

基本健診で生活習慣病が見つかり、運動で改善を図りたい方には、こちらの割引料金でご利用いただけます。割引きは健診受診日から1年間有効です。



トレーナーの都合により変更される場合がありますので
ご注意ください。
確認は下記の電話番号にお電話ください。

直接来られる方は10時まで
に屋内用シューズと汗拭き
タオル、水分補給の飲み物
を持ってトレーニング室へお越
しください。



初めて来られる方は初日に事務手続き等を行っ
ていただきますので時間に余裕を持ってお越し
ください。予め来られる日を下記の電話番号にて連
絡していただけると比較的スムーズに当日運動が
行えます。



【問い合わせ】

岡山医療生協岡山協立病院 健診センター TEL: 0570-007845
または 運動療法トレーナー 久保木まで TEL: 080-2912-1543
月曜日～金曜日の平日 13時～16時30分の間にお電話ください。



最初の10分間が重要 — BLS (一次救命処置) 学習会

5月30日に事務職員など多職種を対象にBLS(一次救命処置)学習会を開催しました。

「心停止に対する最初の10分間」が救命率に関わることを学習し、発見時の対応、胸骨圧迫、AED(自動体外式除細動器)操作を実践しました。最初は不安そうだった参加者も、講習会後には「自信を持ってできるようになった」との声が寄せら

れました。

職員全体で安心・安全な医療を提供できるよう、「明るく、楽しく、わかりやすい」をモットーに今後も活動を続けていきます。

ICLS委員 看護師 松下浩之



【表紙の写真】 4月に入職した新人看護師と研修医の研修の様子です。自信をもって業務にあたれるよう、基本をしっかり学びます。

虹のなかま アンケートのお願い

虹のなかま編集部では、皆様のご意見をお待ちしています。より見やすく、読まれる記事の紙面にしていくため、ぜひアンケートにご協力ください。

無記名、1～2分でどなたでも簡単にお答えいただけます。右のQRコードからアクセスしてください。よろしくお願いします。

