

医療法人啓正会

「健康未来24」

メディカルフィットネスみらい

入会のご案内

健康未来24

〒962-0851 須賀川市中宿 12
(国分内科クリニック北向い)

■ 生活習慣病予防センター

メディカルフィットネスみらい

TEL 0248-94-8273(代) FAX 0248-73-0388

営業時間／月～金曜日 8:30～12:00 (午前最終受付 11:00)

14:30～18:00 (午後最終受付 17:00)

土曜日 8:30～12:00 (土曜最終受付 11:00)

休日／日曜日、祝日

■ 在宅支援センター

みらい居宅介護支援事業所

TEL 0248-94-8274 FAX 0248-73-0388

みらい訪問看護室

TEL 0248-94-8276 FAX 0248-73-0388

営業時間／月～金曜日 8:30～12:00、13:30～17:00

土曜日 8:30～12:00

休日／日曜日、祝日

健康未来24

9月1日オープンしました！

予防から介護まで健康を支える新しいコンセプトのアネックスです。

メディカルフィットネスでは、生活習慣病の予防のため運動療法と栄養管理を行います。
在宅支援センターでは、介護の相談と訪問看護を中心に自宅療養を支援いたします。

□ コンセプトの概要

高血圧症、糖尿病、高脂血症などの生活習慣病は、長い年月にわたり無症状に経過しますが、ある日突然脳血管障害や狭心症、心筋梗塞などの合併症が出現します。一度合併症が出ると何らかの後遺症が残り、徐々に身体機能が低下し、いずれ要介護状態になってしまいます。放置すれば要介護度も悪化して、廃用症候群となり寝たきり状態を経て、肺炎などの重症感染症の危険が増してきます。さらに自分自身や家族にとっては精神的、肉体的、経済的な負担が大きくなります。

要介護状態の原因としては脳血管障害、高齢による衰弱、転倒や骨折、認知症などがあり、生活習慣病に起因していることが多いと考えられます。つまり要介護状態に陥らないためには、この生活習慣病を早い段階で治療することが大切となります。

生活習慣病の治療には、生活習慣（食生活と運動習慣）の改善と禁煙、薬物療法がありますが、現代人は時間的な余裕がなく、積極的な生活習慣の改善はなかなか望めないのが現状です。

メディカルフィットネスは、医師によるメディカルチェックと運動機能のチェックを行った上で、その人に最適な運動プログラムを提供します。トレーニングを開始した後も定期的チェックを行い、さらに新しい運動プログラムを一緒に考えます。運動だけではなく、栄養管理も同時に行うことで相乗効果が期待できます。また定期的に血圧や血糖などの血液検査を施行し、総

合的な効果を判定することで、治療継続への意欲が高まります。一人ではなかなか困難な生活習慣の改善を「健康未来24」はお手伝いいたします。

在宅支援センターでは、介護予防に関する相談や支援、介護保険サービスの利用に関する支援を行います。通院が困難になった場合は、往診や訪問診療、訪問看護（医師の指示を受け、看護師が自宅を訪問し専門的なケアを行います）を行うことにより、自宅で安心して療養が継続できるように支援いたします。

「健康未来24」を併設することで、予防と治療、そして介護まで継続して患者さんを支えることができます。医療法人「啓正会」の診療精神は「ともに歩き、ともに生きる」であります。



栄養管理室 の紹介

私達の体は口にする食べ物からできています。生活習慣病を防ぐ食事は決して難しくありません。これまでの食生活を見直し、一緒に改善点を見つけて、健康寿命を延ばしましょう。栄養と運動は健康維持の「クルマの両輪」です。体によい食事と同時に、長続きする運動を生活の中に取り入れていきましょう。

メディカルフィットネスみらい(クラブ)

□ 入会手続きのご案内 *ご不明な点は、スタッフにお尋ねください。

1. メディカルフィットネスみらい受付で、施設、会員、料金、規約などについて説明を受けていただきます。
2. 十分に納得していただいた上で、ご自分に適した会員を選択します。
3. 入会申込書をご確認の上、申込書に記入して提出していただきます。
4. クラブで入会申込書の内容を確認した上で、会員として適切かどうかの判断をいたします。
5. 会員として入会を認められた方には、クラブから基礎体力テスト(メディカルフィットネスみらいで実施)とメディカルチェック(国分内科クリニックで実施)の日程をお知らせいたします。
6. メディカルチェックの結果、運動療法に適していると判断された方には、メディカルフィットネスみらい受付で、入会金をお支払いしていただきます。
7. 入会した方には、会員証が発行されますので、大切に保管し、施設をご利用の際は必ずご提出をお願いします。
8. 入会の際、運動療法の詳細なガイダンスと注意点の説明をいたします。
9. 入会した翌日より、施設でのトレーニングが可能となります。ルールを守り事故の無いように安全にトレーニングを行ってください。
10. 会費はご利用日に受付でお支払いください。

□ 入会時のチェック項目

基礎体力テスト(メディカルフィットネスみらいで実施)

全会員に実施

- 体組成計 : 身体組成
- 自転車エルゴメーター : 最大酸素摂取量
- 開眼片足立ち : バランス能力
- 握力 : 筋力

メディカルチェック(国分内科クリニックで実施)

メディカル会員用
フィットネス会員用

心電図、血管年齢(Form)、肺活量、血液尿検査、
CTによる内臓脂肪測定、内科診察
*血液検査: GOT、GPT、ガンマGTP、クレアチニン、
尿酸、HbA1c、脂質、貧血検査

一般会員用

心電図、血管年齢(Form)、肺活量、血液尿検査、内科診察

□ 入会金及び会費

メディカル会員
フィットネスA会員
フィットネスB会員

入会金 **8,400円** (初回のみ)
※メディカルチェック及び初回事務手数料、
1回の栄養指導料金を含む

ゴールドフィットネス会員
ビジター会員
企業A会員・企業B会員

入会金 **5,250円** (初回のみ)
※メディカルチェック及び
初回事務手数料含む

【月会費】※施設維持費 月額1,050円を含む。ただしビジター会員を除く

会員・コース名	入会資格	料金	支払い方法	権利
メディカル会員 メディカルコース	国分内科クリニックで運動処方せんを 発行された74歳以下の個人	月会費 3,150円	1回目 …… 2,100円 2回目 …… 1,050円	クラブの営業 時間内は常時 クラブを利用 することがで きます
フィットネスA会員 一般コース	一般個人	月会費 4,830円	1回目 …… 2,940円 2回目 …… 1,890円	
フィットネスB会員 学生コース	中学生~25歳までの学生	月会費 3,150円	1回目 …… 2,100円 2回目 …… 1,050円	
ゴールドフィットネス会員 ゴールドコース	国分内科クリニックで運動処方せんを 発行された75歳以上の個人	月会費 1,680円以上 (歩合制)	1回目 …… 1,680円 2回目以降は …… 毎回630円	
ビジター会員 一般コース	国分内科クリニックに通院中で運動を 許可された個人(月に1回を原則とする)	月会費 630円 (1回のみ)	2回目 …… 1,680円 3回目以降は …… 毎回630円	
企業A会員 メディカルコース	企業健診で積極的運動療法をするよう に指導された個人	月会費 3,150円	1回目 …… 2,100円 2回目 …… 1,050円	
企業B会員 一般コース	一般企業会員	月会費 4,830円	1回目 …… 2,940円 2回目 …… 1,890円	

※お支払いいただいた入会金・登録料及び会費は、下記の事由を除き返還いたしません。

メディカルチェックの結果、医師により
運動不可の診断を受けたとき

※メディカル会員及び企業A会員は、国分内科クリニックを月1回受診していただきます。
これを遵守して頂けない場合、フィットネスA会員会費(4,830円)を納入していただきます。
※料金は消費税込み価格です。
※栄養指導料金は1回あたり1,050円です。

みらい居宅介護支援事業所

居宅介護 支援事業所とは

介護の必要な方や、ご家族のご要望を尊重し、適切な福祉サービスが利用できるように支援する事業所です。

介護支援専門員（ケアマネージャー）が、ご利用者とサービス事業者の連絡役となり、連絡・調整や介護に関する様々な相談に応じます。

主な業務内容

- 介護相談
- ケアプラン作成（居宅サービス計画書）
- 介護保険の各種申請代行

* お問い合わせ・ご相談は「みらい居宅介護支援事業所」または国分内科クリニック、健康未来24までご連絡ください。

連絡先

- | | |
|---------------|----------------------|
| ・国分内科クリニック | TEL 0248-73-1155 |
| ・みらい居宅介護支援事業所 | TEL 0248-94-8274 |
| ・健康未来 24 | TEL 0248-94-8273 (代) |

みらい訪問看護室

国分内科クリニックでは指定訪問看護を行う医療機関として、「みらい訪問看護室」を開設いたしました。 ※利用対象は、当院に通院中または訪問診療中の患者さんです。

訪問看護

病状の観察や健康管理、日常生活のケア、医療的処置・管理を行い、安心して在宅での療養が送れるよう支援します。

主な業務内容

- 健康管理・健康チェック …… 血圧・体温・呼吸・脈拍
- 病状の観察 …… 健康相談・助言、内服の確認
- 日常生活のケア …… 清潔面の援助（清拭・入浴介助）、排泄のケア、床ずれの予防、寝たきりの予防
- 医療的処置・管理 …… 床ずれの処置、チューブ類の管理
吸引（口腔・鼻腔）、在宅酸素療法
在宅自己注射
- 家族支援 …… 介護方法・健康管理・日常生活等の相談
- 他サービスとの連携 …… 居宅介護支援事業所（ケアマネージャー）
医療・福祉・介護関係機関

* お問い合わせ・ご相談は「みらい訪問看護室」または国分内科クリニック、健康未来24までご連絡ください。

連絡先

- | | |
|------------|----------------------|
| ・国分内科クリニック | TEL 0248-73-1155 |
| ・みらい訪問看護室 | TEL 0248-94-8276 |
| ・健康未来 24 | TEL 0248-94-8273 (代) |