

診療予定 カレンダー

受付時間	日	月	火	水	木	金	土
午前9:00～午前12:00 (初診～11:30)	●	●	●	△	●	●	△
午後2:30～午後6:30 (初診～6:00)	●	●	●	△	●	●	△

2010年8月

日	月	火	水	木	金	土
1 全日	2 全日	3 全日	4 休診	5 全日	6 全日	7 休診
8 全日	9 全日	10 全日	11 休診	12 休診	13 休診	14 休診
15 休診	16 全日	17 全日	18 休診	19 全日	20 全日	21 休診
22 全日	23 全日	24 全日	25 休診	26 休診	27 全日	28 休診
29 全日	30 全日	31 全日				

12日(木)～15日(日)は夏季休暇、26日(木)は院長都合により休診です。
11日(水)～15日(日)まで5連休となりますのでご了承ください。

2010年9月

日	月	火	水	木	金	土
			1 休診	2 全日	3 全日	4 休診
5 全日	6 全日	7 全日	8 休診	9 全日	10 全日	11 休診
12 全日	13 全日	14 全日	15 休診	16 全日	17 全日	18 休診
19 全日	20 休診	21 休診	22 休診	23 休診	24 全日	25 休診
26 全日	27 全日	28 全日	29 休診	30 全日		

20日(月)・23日(木)は祝日のため休診、21日(火)は臨時休診です。
20日(月)～23日(木)まで4連休となりますのでご了承ください。

当院サイト掲載の情報もご利用ください。 <http://www.azusawaseikei.com>

あずさわ通信 第21号

2010年8月1日発行

発行元: あずさわ おもてなしの医療

〒174-0051 東京都板橋区小豆沢2丁目36-13
マツエクリニックビル5F・6F

小豆沢整形外科

☎03-5916-4970 03-5916-4977

あずさわ通信

第21号
2010年8月1日発行
あずさわ おもてなしの医療
小豆沢整形外科



院長挨拶

開院5周年を迎えて

皆様こんにちは。院長の平です。
小豆沢整形外科は、今年8月で開
設5周年になります。

通院された全ての患者様とご家
族の皆様、いつも暖かくご支援を
いただき、本当に有難うございま
す。5年という節目を迎え、今ま
でを振り返ってみました。

当院は2005年8月2日、医院コン
セプトとして「医療と癒しの融合」
を掲げ、地域一番整形外科を目標
として開院しました。速やかに体
の痛みを和らげ、心もリラックス
していただける医療サービスのご
提供を具体的診療方針としました。
ご近所の方が、痛みや怪我の時、
真っ先に相談していただける医院
にしよう、とスタッフ一同頑張っ
てきました。

5年の間で、スタッフや医療機器
が入れ替わり、内装や物の配置も
変わりました。ウェブサイトは3回
リニューアルし、新しい医療サー

ビスや商品も次々に導入しました。
常により良いサービスをご提供す
る取り組みの一環です。

お蔭様で、患者様間でのご紹介
の輪が広がり、今年5月には登録患
者さんの数が10,000人を超え、小
豆沢から赤羽の近辺ではある程度
名前を覚えていただけるようにな
りました。

しかし、まだ私たちには改善す
べき点がいくつかあります。まず、
「質を落とさず待ち時間を減らす」、
ことを現在全スタッフで取り組ん
でいます。実際に昨年よりも待ち
時間は減りました。

私たちは5周年にあたり、「おも
てなしの医療」を新たな医院目標
として再出発いたします。患者様
お一人おひとりに、もっと真心を
お配りし、ここに来て良かった、
と感じていただける医療をご提供
します。これからも小豆沢整形外
科をよろしく願いいたします。

健康情報

患者様の声 — 坂上三和子さん —

今回は、都内百貨店内の有名アパレル店にお勤めの坂上三和子さんをご紹介します。坂上さんはファッションのプロであるとともに、市民ランナーとしてもご活躍中のスタイル抜群の健康美人です。



坂上 三和子さん

(以下、「S」は坂上さん、「T」は平院長の略です。)

T:坂上さん、こんにちは。今日はまた随分可愛いスポーツウェアですねー。



S:実はこれ、今日のために買ったんですー(^^)。

T:ホント素敵です。早速ですが、坂上さんがランニングを始めたきっかけを聞かせてください。

S:はい、アメリカに留学して10kg太ってしまって、帰国後の2006年、減量目的でジムに通ったんです。そこで出会った40代後半の女性が細くて元気で綺麗で、ランニン

グをしていると聞き、私も走ってみようかと思ったんです。

T:走るのはもともと好きだったんですか？

S:それが全く苦手で、10分も走れませんでしたが、半年くらい毎朝走ってみたら、食事制限もなくいつの間にか痩せてきて……。そして1時間以上走れるようになった頃に試しに一度レースに出てみようと思いました。最初に走った幸手市さくらマラソン[2008年4月](16km)が、自分でも意外な良いタイムが出たんです! 楽しくなってそれから河口湖マラソン[2008年11月、2009年11月](27km)、荒川市民マラソン[2009年3月年]、手賀沼マラソン[2009年10月](写真)など、次々と出場するようになりました。



T:もうかなり本格的なランナーですね。普段はどのくらい走っているのですか？

S:練習で月に150kmくらい走ってます。レースが近づい



て、つい頑張りすぎて膝が痛くなり、小豆沢整形外科を受診したのが2007年7月のことでした。

T:そうでしたね。初診の時、よく覚えてますよ。なぜ、当院を選んで下さったのですか？

S:インターネットで調べて、色々面白いことをやってそうな整形外科だと思ったので。

T:私たちは坂上さんのお役に立てましたでしょうか？

S:はい、今までにかかった他のどのドクターからも「走るのをやめなさい」といわれるばかりでしたが、ここでは先生がランナーの気持ちも理解して下さい、治療しながら何とか走れる方法を考えていただき、本当に嬉しかったです。お陰様で今でもランニングを続け



ていられます。

T:私も運動が好きですし、スポーツを楽しむことは多くの人々の人生において大切な要素ですよ。ところで坂上さんの今後のマラソンの目標はありますか？

S:はい、以前に出た荒川マラソンで、途中、70代女性に抜かれてしまったんです。ちょっとショックで、以来、将来私は70代になっても40代に負けずに走っていることが目標です。

T:それは素晴らしいですね。坂上さんがおっしゃるように、10年後とか30年後の自分のなりたい姿をイメージすることは長くスポーツを楽しむ秘訣ですね。今日はお話を聞いて元気になりました。有難うございました。

S:こちらこそ。今後とも宜しくお願いいたします。



小豆沢整形外科ではスポーツマン・スポーツウーマンを心より応援しています!