

お知らせ

■発行:医療法人青木会 ■発行人:青木悟
■編集者:臼杵壮志 ■編集:広報委員会
■内容に関するお問い合わせは地域連携室まで
TEL:048-423-0293

認知症マメ知識 その八

認知症を患ってしまいあまり話をしなくなった、お父さんやお母さんとゆっくり話す機会を作ってみましょう。昔のアルバムや、娘さんや息子さんが子供のころ大事にしていたおもちゃなどを手掛かりに使い、ゆっくり話をする機会をつくれば、お父さんやお母さんにとっても、娘さんや息子さんにとっても、良い時間になるでしょう。音楽や美術も、良いきっかけになるかもしれません。

このような試みが、言葉の表現を失った方とコミュニケーションを深め、穏やかな毎日を過ごせる手立てになるようです。

青木リハビリセンター東浦和 センター長 山本洋子

10月よりインフルエンザ予防接種が始まりました。

青木医院 青木中央クリニック

インフルエンザの流行する季節になりました。インフルエンザは罹患した方のくしゃみや咳などを吸い込む事によって感染するといわれています。予防策の1つとして、当院ではインフルエンザワクチンの接種をおすすめしています。ワクチンを接種してから抗体ができるまでに2~3週間ほどかかるといわれています。ワクチン効果は5カ月くらいまでとされています。ご希望の方は受付までお声をおかけください。

※国内のワクチン不足に伴い、在庫が無い場合がございます。ご了承ください。

リハビリの家 東浦和

リハビリの家東浦和では歩行練習の一環として、外歩きレクを行いました。見沼用水路付近で彼岸花が咲いている所を見たあとに、近くの公園でたくさん歩きました。



← 彼岸花は時期が短く、咲いている場所も限られているため、たくさんは見る事ができませんでした。

→ 公園での歩行中にパシャリ！車椅子も交代で乗り、その方の体力に合わせて歩いていただきました。



← 柵の向こうに何かあるのか気になりますね！楽しみながら歩くことで、気分もリフレッシュ！！

新入職員(常勤)のご紹介

青木医院

山田 紀品(柔道整復師) 小松田 由華(リハビリスタッフ)

青木中央クリニック

杉山 沙織(理学療法士) 押切 充子(看護師)
成田 耕一(精神保健福祉士) 柴崎 綾(作業療法士)
林 弥生(介護職)

青木リハビリセンター東浦和

廣田 美恵(介護職) 山口 美佳(介護職)
石井 崇裕(柔道整復)

リハビリの家 東浦和

富田 暁子(介護職) 羽鳥 浩二(柔道整復師)

リハビリの家 川口元郷

山野 和宏(介護支援専門員) 曾和 美乃里(相談員)
浅野 恵子(介護職)

リハビリの家 北浦和

松本 美佐子(介護支援専門員)

現在募集中

・・・調理師、看護師(病棟、在宅診療、訪問看護、施設等)、
介護職、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、社会福祉士、
精神保健福祉士、介護支援専門員、医療事務

※いづれも勤務地はさいたま市・川口市内。

ご興味をお持ちの方はお気軽にお問い合わせください！

TEL 048-423-0631 担当・・・事務次長 中原

私たちは 地域のみなさまの 良質で安心・安全な 医療・介護への求めに「技」と「心」で応え
全ての人が満足し納得できる 医療・介護を提供いたします。

あおきだより

2017.11月発行 (隔月発行)

Vol.
13

『あおき元気健診』はじめました!!



あおき元気健診とは？

「健診」と聞くとレントゲンや血液検査などを思い浮かべる方がほとんどかと思います。そういった「内科的」な健康診断は様々な場所で行われておりますが、今のご自身の「体力」や「記憶力」を定期的に確認できる場所はほとんど見かけません。また内科的・身体的・記憶力の他に大切なのは「歯の健康」です。これら体力・記憶力・歯の健康を三本柱に定期的な健康診断を行い、地域の皆様の健康と介護予防に貢献できればと考えております。次回は3月を予定しておりますので、その際は改めてお知らせいたします。興味のある方はお気軽にお問い合わせください。

体力測定

身長 体重 & BMI
血圧測定 握力測定
座位ステッピング
片足立ち(左右)
TUGテスト 前屈

歯科検診

問診
ガムテスト
(咀嚼検査)
(別途100円)
口腔内チェック

認知症テスト (MMSE)

希望者のみ
簡単な質問をいくつかさせて頂き、診断いたします！

10月より診療体制が変わりました！

青木中央クリニック 川口市柳崎3-7-24

		月	火	水	木	金	土	日	祝
整形外科	午前	青木悟/ 石井	青木悟/ 石井	井坪	水島/ 三木	青木悟/ 石井	青木悟/ 青木伸	担当医	○
	午後	青木悟/ 石井	青木悟/ 石井	井坪	水島/ 三木	青木悟/ 石井	青木悟	担当医	○
内科	午前	小林義	村岡	塚本	押切	小林義	小林義	休診	休診
	午後	小林義	休診	塚本	押切	小林義	小林義	休診	休診

肛門外科（月・木午後・金・土）、脳神経外科（火）、神経内科（水）、もの忘れ外来（水）、泌尿器科（水午前）、膝専門外来（金午後※月2回）、歯科（月～土・祝）につきましては変更ございません。

診療時間 午前9：00～13：00 午後15：00～18：00

あおきスタッフ紹介

今号では サービス付き高齢者住宅【リハビリの家 西浦和】
（埼玉県さいたま市南区松本2-18-14）の職員をご紹介します！



写真＜手前＞

名前：保崎 愛
出身地：埼玉県
好きなこと：ディズニーに行くこと。食べること。
ひとこと：
今年の3月に専門学校を卒業しました。
まだ未熟ですが元気に明るく一生懸命頑張ります。
よろしくお願いします。

写真＜奥＞

名前：齋藤 真一郎
出身地：埼玉県
好きなこと：お酒を飲むこと。海に行くこと。
ひとこと：
スタッフ同士とても仲良く、毎日楽しく仕事を
させていただいています。



その七

” 知ってほしいこの言葉 ”

” いきいきサポーター ”

… 平成29年より、さいたま市で養成が始まった介護予防サポーターの呼称

はじめに2つ質問をします。

1. 週に1回以上何かしら運動をしていますか？
2. ご近所の方との交流はしていますか？

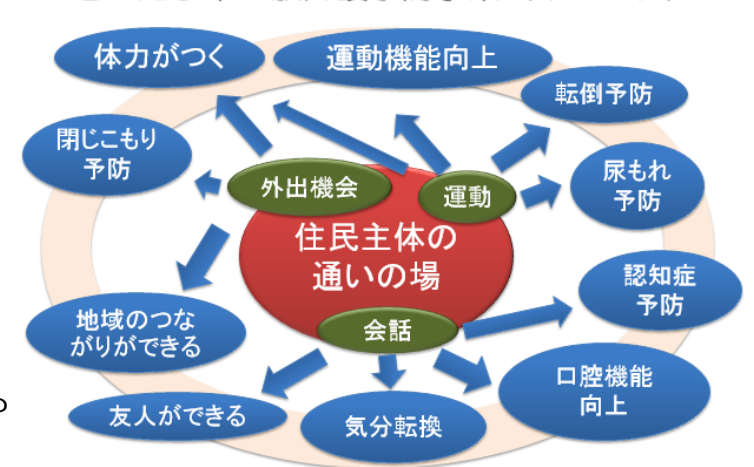
この2つは健康寿命を延ばすために非常に大事

な要素とされています。運動が健康に役立つことを知っていても、1人で継続的に行うことは非常に難しいことです。しかし、誰かと一緒に行くことで長く続けられます。また定年退職後にやることが見つからず、心身ともに衰えてしまうことが広く知られていますが、ご近所の中で役割を得たことで心身共に健やかな方も多くいらっしゃいます。

さいたま市では住民主体で運動を主体とした通いの場を、容易に通える範囲に設けることで介護予防を実現する事業（イメージ図参照）を行っています。この通いの場の担い手が「いきいきサポーター」です。さいたま市全区で養成をしており、私は南区養成講座のアドバイザーを務めております。

特別な能力は必要ありません。地域活動を生きがいとすることで、地域はもちろん、ご自身も元氣になりましょう！ 事務次長 中原大輔

さいたま市一般介護予防事業（イメージ）



えづれ理学療法士の ミニ健康教室

お尻の筋
を鍛えましょう！
～第1弾～

毎日少しずつでも
続けることが大切です！

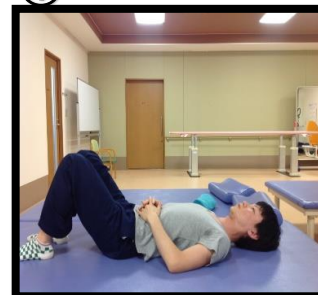
『お尻上げ体操』

～殿筋の筋力強化 + 歩行の安定～

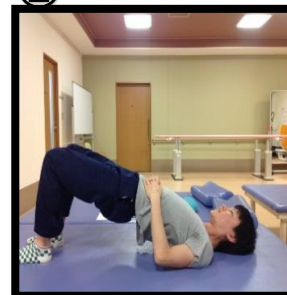
【やり方】

- ① く スタートポジション 〉
仰向けになり両膝を曲げた状態になります。
- ② 背中・腰はベッドに着いたまま、お尻だけを持ち上げます。
※お尻の下の方から巻き上げるようなイメージで動かしましょう。
- ③ この運動をゆっくりと10回行いましょう。

①



②



『足開き体操』

～殿筋の筋力強化 + 歩行の安定～

【やり方】

- ① スタートポジション
横向きになり膝を曲げた状態になります。
- ② 両方の踵を着けたまま上側の膝を開いていきます。
※腰が後ろに倒れないように、横向いたまま行いましょう。
- ③ この運動をゆっくりと片足ずつ10回行いましょう。



②



青木中央クリニック
理学療法士 江連 真樹

