

お知らせ

■発行：医療法人青木会 ■発行人：青木悟
 ■編集者：中原大輔 ■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

リハビリの家では入居者様のリハビリの一環として、様々な取り組みを行っております。その一部をご紹介します！



書道レク
 (リハビリの家北浦和)

二胡奏者チェンミンさんをお招きしての演奏会
 (リハビリの家川口元郷)



どら焼きレク
 (リハビリの家西浦和)

入居者様・ご家族様・職員参加の運動会
 (リハビリの家西浦和)



☆ 認知症マメ知識 その3 生活リズムを整えるには ~時間の見当をつける~ ☆

認知症の方の生活リズムを整えるには、「時刻の見当がつく」、「規則正しくおいしく食事をとる」、「日中(特に午前中)日光を浴びる」というようなことが大切です。時間の見当について具体例を挙げてみます。

・家族やケアをする方から時刻を伝える、「おはようございます」「こんにちは」などのあいさつをする、・「朝ごはんですよ」「お昼ですよ」「15時ですよ」「夜の10時です。そろそろ寝ましょうか」など時刻を伝えながら会話をする、・視野に入る場所に時計やカレンダー・季節の花などを置いてみる、・外の景色を通じて、時間や季節がわかるようにする、・習慣になっていることを行う(朝8時に新聞に目を通す、10時、15時にお茶を飲む)など、・季節感を感じられる食事を用意する(ひなまつり・端午の節句などの行事食も良い)、・一週間の予定を紙に書いて見える所に張っておく(人によってはそれがひどく気になる方もいます)状況に合わせてみてください、・メガネや補聴器などを使用する、などです。ぜひ実践してみてください。
 青木リハビリセンター東浦和 センター長 山本洋子

青木会事例発表会 開催のお知らせ

日時：平成28年12月15日(木) 18:00~19:30 場所：青木中央クリニック3F 通所リハビリセンター
 発表内容・部署：

- ①「当施設における、皮膚排泄ケア認定看護師の活動」・ 医療法人青木会 看護部
- ②「活動参加に向けたリハビリテーションの取り組みについて」・ 青木中央クリニック 通所リハビリセンター
- ③「寝たきりになったことによる気力の低下にどう関わったか」・ 定期巡回あおぞら
- ④「前頭側頭型認知症を患う入居者との関わりについて」・ リハビリの家川口元郷

参加申し込み・お問い合わせ：TEL 080-6639-2813 地域包括ケア課 中原大輔

インフルエンザについて

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。日曜、祝日以外当日ワクチンの接種ができますので、ご希望の方は受付までお声をおかけください。



新入職員(常勤)のご紹介

青木医院

飯田知子(介護福祉士)

青木中央クリニック

大迫義征(言語聴覚士)

渡邊麻樹(介護福祉士)

リハビリの家 川口柳崎

伊藤一枝(看護師)

長谷川純子(労務補助)

あおぞら元郷

三山沙織(介護スタッフ)

よろしくお願ひします！



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
 全ての方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

2016.12月発行 (隔月発行)

Vol. 8



今号の内容

- ・診療案内 … 青木中央クリニック 内科 消化器外科
- ・あおきスタッフ紹介 … 青木中央クリニックより
- ・現語 “知ってほしいこの言葉” … その式「リハビリテーション」
- ・うすき理学療法士のミニ健康教室 … 「体幹筋を鍛えましょう！」
- ・お知らせ
- ・表紙 … 青木中央クリニック副院長 小林義輝 医師

診療案内

	月	火	水	木	金	土	日・祝
内科	○	×	○ (担当医)	○ (午前担当医)	○	○	×
消化器外科	○	×	×	○ (午後のみ)	○	○	×



青木中央クリニック 副院長
小林 義輝

当院の内科、消化器外科を担当している小林です。当院の内科診療および痔核、鼠径ヘルニア等の外科的処置を必要とした患者さんの診察を行っております。東京医大の救急救命センターと西東京警察病院外科で培った救急医療の知識と技術を生かし、日々皆さまのおちからとなれるよう努力しております。また、長期にわたる胃の痛みや不快感、便潜血検査陽性と指摘をうけた方等の上部、下部消化管内視鏡検査も完全予約制で承っております。(TEL:048-260-1211 代表)

上記のような症状でお悩みの方は、ぜひ一度外来の診察にお越しになりご相談ください。また自費診療としては、疲労回復に効果があるといわれているにんにく注射やプラセンタ皮下注射も行っております。こちらも外来受診で当日行えますので、関心のおありの方はお気軽に受付スタッフにお声をおかけください。

日に日に寒さも厳しくなっておりますので、手洗いうがい等をこまめに行い、風邪やインフルエンザの予防対策に努めてください。皆さまのご健康を心より願っております。

あおきスタッフ紹介

今号では青木中央クリニック（川口市柳崎3-7-24）の職員をご紹介します！

医事課主任 田島 弘 出身県：群馬県
趣味：写真 ひとつ：理想とする部署を目指します。
医事課は受付・会計等クリニックの玄関を担う部署です。安心してスムーズに診療をお受けいただけるようお手伝いいたします。また接遇は勿論、診療報酬の知識や院内外の情報を把握していることが満足度に繋がりますので、患者さんからのご質問等に適切に対応できるよう、日々努力しております。



放射線科技師長 七ツ役 哲郎 出身県：岩手県
趣味：ぼーっと考え事をする(笑)
ひとつ：20代にもどりたいたい(笑)
放射線科では単純X線撮影、CT検査、MRI検査を行っております。保険適用外ですが、VSRAD(認知症検査)、ファットスキャン(内臓脂肪測定)も実施しております。安全・安心で患者様にやさしい医療を目指し、今後とも高度で品質保証された検査の提供をいたします。



現語

このコーナーでは、読者の皆様に知っていただきたい言葉を、医療・介護に限らず、毎号紹介していきます。

その式

” 知ってほしいこの言葉 ”

「リハビリテーション」

…再びその人らしく生きるために行われる活動のことをいいます。

現在では皆様に認識される言葉となり、「リハビリ」と略される機会も多くなりました。語源は、re（再び、戻す）とhabilis（適した、ふさわしい）です。まとめると「再び適応すること」つまり「再びその人らしく生きるために行われる活動」と解釈されます。ただ単に運動することやマッサージを受けることはリハビリテーションのごく一部分です。理学療法士・作業療法士・言語聴覚士は「リハビリテーション専門職」と呼ばれることがあります。場合によってはご家族、職場等関係のある方々にもリハビリテーションの一部を担っていただくこともあるでしょう。しかし、リハビリテーションの主体はあくまでご本人です。ご本人の意志、取り組みなくして大きな成果を手にすることはできません。今ある現状を基に、家庭・社会生活を実現するために何をすべきかを検討する必要があります。痛みや麻痺などは確かに活動を妨げる要因です。しかし、いつまでもそれらに執着しては生活を取り戻すことはできません。受容した上で動き出してみませんか？一例ですが、腰痛の85%は原因が特定できない「非特異的腰痛」だそうです。今では、腰痛があっても活動に取り組みれば予後が良好であるといわれています。前向きに生きることで心身ともに改善することは少なくないのです。 地域包括ケア課課長 中原大輔



うすき理学療法士のミニ健康教室

体幹筋を鍛えましょう！

体幹とは頭や手足を除く体の中心部分のことを指します。また、その中心部分を支える筋肉を体幹筋と呼び、内臓や骨格を支える重要な筋肉となります。体幹筋が弱くなってしまうと、バランスが取りづらくなり歩行などに影響しますのでしっかり鍛えていきましょう。

『座って行える腹部の運動』

【効果】
腹部の筋肉を中心に骨盤や背骨、股関節を支える筋力が鍛えられます。
【注意】
背中を椅子につけないようにしましょう。膝が拳がらない方は拳がらないだけでも構いません。勢いをつけずゆっくり行ってください。
【頻度】
できるだけ毎日！朝晩！

余裕のある方はこちら



まずは10回から！
お体に合わせて少しずつ回数を増やしていきましょう。

『四つ這い運動』

【効果】
腹部や背部など体幹筋だけでなく、肩や股関節の周囲も鍛えられます。
【注意】
背中が丸くなったり反ったりしないよう、真っ直ぐにし、手足は垂直に床におろします。手足を拳げる際には、肩や腰が左右に動かないように注意します。
まずはそれぞれ手足を5回ずつから初めて少しずつ増やしていきましょう。難しい方は四つ這いになることから始めてください。



毎日少しずつでも、続けることが大切です！

リハビリの家東浦和
理学療法士 臼杵 壮志

