

# 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

私たちは 地域のみなさまの 良質で安心・安全な 医療・介護へのために「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

2018.10月発行 (隔月発行)

Vol. 17

## 新しい事業所を開設しました!

### 訪問看護リハビリステーションあおぞら 平成30年4月1日開設

さいたま市南区大谷口5702 ☎:048-811-2103

平素はひとかたならぬ御愛顧を賜り、ありがとうございます。

さて平成30年4月1日「訪問看護リハビリステーションあおぞら」を開設いたしました。私たちは介護事業部の理念に基づき、「いつも優しい気持ちでご利用者、ご家族様へ喜びと感動」を提供してまいります。結果、私たち職員も「喜びと幸せ」を感じることが出来ます。いつでもどこでも感謝の気持ちを忘れません。お気軽にお問合せください。どうぞよろしくお願いいたします。

所長 藤津妙子



### リハビリの家 川口元郷

#### 「太鼓レクリエーション」

リハビリの家 川口元郷では太鼓レクリエーションを行いました。勇ましい格好の子供たちの演奏を聴くだけでなく、実際に太鼓に触れ、叩くことができ、とても楽しい一日となりました。



#### 「あじさい見学」

初夏の頃にはお出かけレクを行い、あじさい見学に出かけました。天気に恵まれましたが、日差しより皆さんの笑顔が眩しいですね。あじさいも笑顔も満開です。



### リハビリの家 西浦和

#### 「メイク会」

リハビリの家 西浦和では専門家をお呼びしてメイク会を開きました。プロのメイクが終わると今度はプロのカメラマンにプロマイドを撮影してもらい、充実したメイク会となりました。



#### 「七夕」

7月には七夕飾りを入居者の皆様と協力して作りました。短冊に皆様の願い事も書いていただきました。毎日笑顔でいられますように!!



### 新入職員(常勤)のご紹介

#### 青木中央クリニック

五味 恵美子 (看護師) 鶴岡 郁美 (看護師)  
 宇都宮 視内 (放射線技師) 岩崎 かおり (事務)  
 峯村 由紀子 (事務) 本名 美里 (看護師)  
 遠矢 由香利 (介護スタッフ)

#### 青木医院

尾崎 聡美 (事務)

#### あおぞら 中央

堂山 ひとみ (介護福祉士)

#### リハビリの家北浦和

井上 心 (介護職員)

#### あおぞら 西浦和

林 金紅 (介護スタッフ)

#### 訪問看護リハビリステーションあおぞら

岩崎 奈津子 (事務)

よろしくお願いたします!!

## 10月よりインフルエンザ 予防接種が始まります!!

青木医院 青木中央クリニック

今年もインフルエンザに感染したとの報告がされるようになってきました。

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。特に小児や高齢者、基礎疾患があり合併症を起こしやすい方、介護をする家族の方、多数の人と接する機会が多い方におすすめていたします。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、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。



認知症対応型デイサービス

## 青木リハビリセンター さいたま

平成30年8月1日開設

さいたま市緑区三室26-4 ☎:048-749-1835



8月1日オープン、皆様のお力添えで無事にスタートが出来ました。有難うございます。明るく、笑顔で、ワクワク、ドキドキ。そのように過ごしていただける居場所を作ろうと考えております。職員一人一人のアイデアと明るい笑顔で、楽しいセンターを目指して一同頑張っていきたいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。

センター長 山本洋子

## 青木中央クリニック

# 泌尿器科のご案内

	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前	-	-	木田	-	船橋	-	-
午後	-	-	(手術)	-	(手術)	-	-



青木中央クリニック  
泌尿器科医 木田 智

泌尿器科の木田智と申します。外来診療では頻尿・膀胱炎・尿漏れ・尿路結石・前立腺肥大症・前立腺癌・腎癌・副腎腫瘍など泌尿器科疾患全般を診ております。特に過活動性膀胱や前立腺肥大症などによる頻尿への診療でご満足いただく患者さんが多いです。夜間トイレに起きずすむと寝苦しさが半減いたします。また、総合病院よりも短い待ち時間になるよう心がけております。手術では前立腺肥大症に対する経尿道的前立腺切除術・経尿道的前立腺核出術、膀胱癌に対する経尿道的膀胱腫瘍切除術などの身体に傷の付かない術式を中心としております。また、包茎に対する環状切除術、今後の妊娠を望まない方への精管結紮切除術（いわゆるパイプカット）、陰嚢水腫という陰嚢に水が溜まる病気への手術も実施しております。各々の形状に合わせたhand madeの方法をとっております。なお、術式により入院の場合がございます。プライベートに配慮した診察を心がけております。泌尿器領域の症状を有する方はお気軽に受診してください。季節の変わり目ですが、どうぞご自愛ください。

## 第2回 コラゲ ”情報トピックス”

# 活気ある毎を送りましょう 「アンチエイジング」

平成30年3月よりリハビリの家川口元郷の施設長に就任しました、近藤秀行です。よろしくお願いいたします。突然ですが、人を含めてすべての生物は、この世に生まれ、そしていつか亡くなります。いつまでも元気で若々しくいたい…とそう思われる方の中には『アンチエイジング』という言葉を目にした方も多くいるのではないのでしょうか？ アンチエイジングは抗老化医学と呼ばれ、積極的予防医学の一種で、老化を防ぐために行う行為の総称です。いつまでも健康で若々しくいたい！見た目も内面もいつまでも健やかで充実した人生を送りたいと、私たちは考えています。アンチエイジングの行きつく先を不老不死のように考える方もいますが、残念ながら不老不死のお薬は出来ておりませんし、時間を遡ることも出来ません。それではどうやってアンチエイジングをするのでしょうか？実際に心身の老化に抗う方法を紹介します。

- 【心の老化を防ごう！】**  
 実は、「平穩にリスクを避ける考え」で凝り固まる事は、心の老化の始まりです。脳の『前頭葉』という部分は感情や意欲、創造性などを司る部分です。この『前頭葉』を刺激することで心の若々しさを保つことができます。それはズバリ！『ドキドキ、ワクワク、ハラハラ』、新しい事へチャレンジすることが前頭葉への刺激となるそうです。初めての食材、旅行、投資、恋愛!? このようなことが心の老化の予防につながります。
- 【身体の老化を防ごう！】**  
 身体の老化にサルコペニア(筋肉量、筋力、身体機能の低下)がありますが、前回のコラムで紹介された『いきいき百歳体操』など、適度な運動と適切な栄養(アミノ酸等)の補給が身体の老化予防に役立ちます。運動に、わくわくドキドキ…手をつなぎ、旅行に買い物、お散歩、毎日のどこかで『チャレンジと運動』を実践してみましょう！  
 ~ 持病のある方は、主治医に相談のうえ、運動を行ってください！ ~

# あおきスタツフ紹介

今号では「リハビリの家 東浦和」(さいたま市緑区芝原1-13-5)の職員をご紹介します！



介護スタッフ：  
パウデル・ダカル・ラクスミ  
出身地：ネパール  
一来日8年—  
好きなこと：人のお手伝いをする事・旅行  
ひとこと：人のお世話をすることが好きです。上手にお手伝いができるようがんばります。

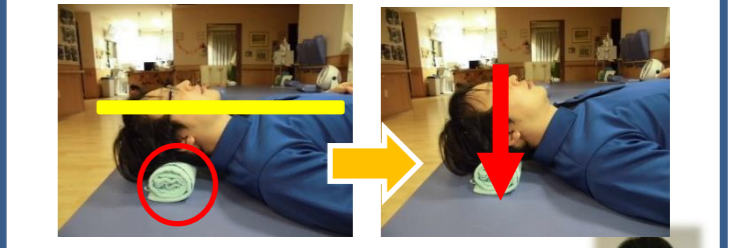
介護相談員：村松 朱  
出身地：埼玉県  
好きなこと：美味しいものを食べる事  
ひとこと：マイペースでがんばりますので、よろしくをお願いします。



**『肩甲骨を動かす運動』**  
**目的：背中が丸くならない**  
**【やり方】**  
 ① 椅子に腰掛け、背筋を伸ばします。  
 ② 腕を前方で合わせ肘を90°に曲げます。  
 ③ 手のひらが外側を向くようにゆっくり腕を開きます。  
 ④ 元の位置にゆっくりと戻していきます。  
**【Point】**  
 ・ 肩に痛みがあるかたは運動を控えるか、痛みの出ない範囲で行います。  
 ・ 左右の肩甲骨の内側を近づけるイメージで行ってください。



**『頭でタオルを押す運動』**  
**目的：前に寄っている頭を、正しい位置にもどす**  
**【やり方】**  
 ① 仰向けになり巻いたタオルを頭の下に入れます。  
 ② 顔を床と平行にしてタオルをゆっくり押しつぶします。  
 ③ ゆっくりと力を抜きます。  
**【Point】**  
 ・ 首に痛みや疾患があるかたは運動を控えましょう。  
 ・ 歯を食いしばると肩の力が入りやすいので注意してください。  
 ・ 顎が天井を向くと首が後ろに動きませんので気をつけましょう。



リハビリの家 東浦和  
個別機能訓練指導員 臼杵壮志