

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

青木美術館

利用者様・入居者様の作品をご紹介します。



素敵な作品を、いつもありがとうございます！！

励ましの言葉に感謝いたします。

地域の皆さまより、医療・介護従事者に向けてのメッセージをいただいております。未経験の感染症に対し、日々試行錯誤をしながら「できること」を取り組み続けています。そのような中で、皆さまからいただいたお言葉が大きな励みとなっております。皆さまも大変なことと存じますが、一緒に乗り越えていきましょう。ありがとうございました。川口市立前川小学校の皆さまよりいただきました。⇒



新入職員（常勤）のご紹介

青木医院

飯島 忠昭（運転手兼介護職）

リハビリの家東浦和

守谷 すみ子（介護福祉士）

あおぞら中央

飯田 真佐恵（介護福祉士）

あおきさん家浦和南

花田 美佐子（介護福祉士）

さいたま青木

遠藤 光代（介護支援専門員）

リハビリの家川口元郷

関川 睦子（事務職）

中村 淑恵（事務職）



よろしくお願いたします！！

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

2021.7月発行

Vol. 28



外来診療体制のお知らせ

青木医院



さいたま市浦和区岸町2-8-13

	診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
整形外科	9:00~ 13:00	水島	水島	青木悟	小林敬	水島	水島	休	○
	14:30~ 18:00 ※第3のみ 15:00~	水島	水島	青木悟	小林敬	水島	青木悟 ※第3のみ 三木勇	休	○

※ 4月10日をもって、皮膚科診療が終了となりました。

青木中央クリニック



川口市柳崎3-7-24

	診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
整形外科	9:00~ 13:00	青木悟	青木悟/ 密山	井坪/ 前原	青木悟/ 水島	青木悟/ 遠藤	青木悟/ 担当医	担当医	○
	15:00~ 18:00	青木悟	密山	井坪	青木悟/ 水島	青木悟/ 遠藤	担当医	担当医	○
内科 ※	9:00~ 13:00	小林義	村岡 ※第4は休	小林義	休	小林義	小林義 ※12:00まで	休	休
	15:00~ 18:00	小林義	休	小林義	浅川	小林義	休	休	休
歯科	9:00~ 13:00	宮澤	宮澤/ 川谷内	川谷内	木村/ 川谷内	宮澤	宮澤/ 川谷内/ 松本	休	○
	15:00~ 19:00	宮澤	宮澤/ 川谷内	川谷内	木村/ 川谷内	宮澤	宮澤/ 川谷内/ 松本	休	○

※7月中は、新型コロナワクチン接種対応のため、内科（月～金）午前診療、肛門外科（月・金）が休診となります。

※2診体制日は、医師により診療時間が異なります。

脳神経外科（火）、泌尿器科（水午前・金午前）は変更ございません。

今号の内容

- ・診療案内 … 青木中央クリニック 発熱外来 ・ 泌尿器科外来
- ・健康教室 … 身体を柔らかく使いましょう！

※ いずれの体操も、無理をせずにおこなってください。痛みが生じる場合は医師にご相談ください。

理学療法士って??

理学療法士を一言でいうならば**動作の専門家**です。寝返る、起き上がる、立ち上がる、歩くなどの日常生活を行う上で基本となる動作の改善を目指します。

・内海 武 (うつみ たけし)
趣味：サッカー
体の痛みや生活の悩みがございましたらお気軽にお声掛けください！

・羽賀 公平 (はが こうへい)
趣味：水泳 映画鑑賞
皆様の日常生活での悩みについて親身に寄り添い、一緒に解決していきますよう頑張ります！

・豊田 遥 (とよだ はるか)
趣味：ハンドボール カフェ巡り
主に入院患者様のリハビリを担当しています。些細なことでもお困りなことがございましたらご相談ください！

よろしくおねがいします！！



<新人研修の様子>



実技指導を交えながら、先輩セラピストから指導を受けています。写真は足関節の研修をおこなっている様子です。

<実際の臨床の様子>



実際の臨床の場面です。毎日試行錯誤しながら、担当患者様の治療に取り組んでいます！

治療に関しては難しいことも多々あり、時には落ち込むこともありますが、少しでもお悩みを解決できたら嬉しく思います。患者様からの“ありがとう”の声を頂けることに感謝し、日々精進してまいります！



腰痛予防のストレッチを紹介します！

青木医院通所リハビリセンター
理学療法士 加賀屋 奈緒

お尻のストレッチ

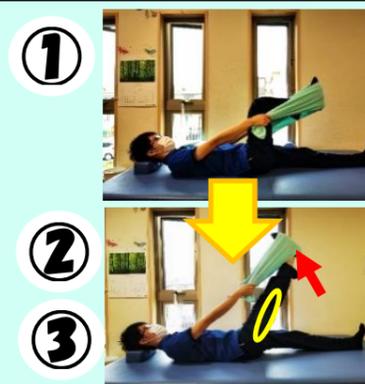


1セット
20秒
×5回

1日の頻度
3セット

- ① 椅子に座り片側の足を、反対の膝の上に乗せます。
- ② 上体を前に傾け、お尻の筋肉を伸ばします。
<Point!> 足を深く組まず、背中を丸めないように！

太もも裏のストレッチ



1セット
20秒
×5回

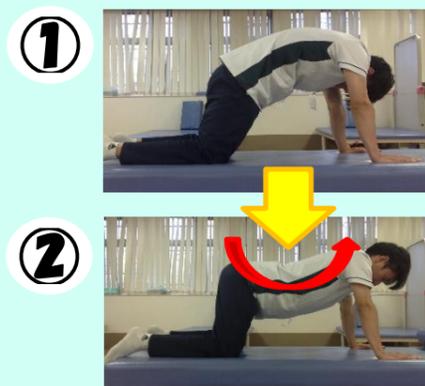
1日の頻度
3セット

- ① 仰向けになり、足の裏にタオルをかけます。
- ② 徐々に膝を伸ばしていきます。
- ③ 膝を伸ばしたまま、タオルを引っ張り足を引き上げます。
<Point!> 腰が床から離れないように！

身体を大きく動かして骨粗鬆症を予防しましょう！

青木中央クリニック
理学療法士 櫻井 大輝

背中 of 柔軟体操

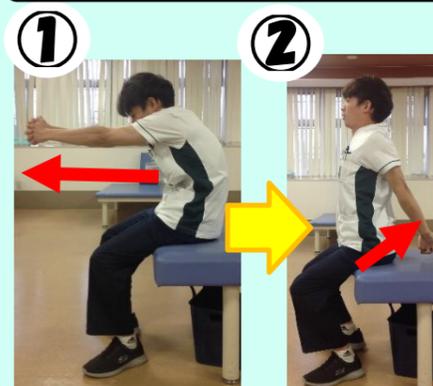


1セット
10回

1日の頻度
3セット

- ① 床に四つ這いになります。
- ② そのまま胸を開き、肩甲骨を背骨に寄せて反ります。
⇒①、②を繰り返します。
<Point!> 息を吐きながら、痛みのない範囲で！

肩甲骨の体操



1セット
10回

1日の頻度
3セット

- ① 両手を前に組み、肩甲骨を背骨から離します。
- ② 腰の後ろで両手を組みなおし、肘を伸ばしたまま両腕を上げます。
<Point!> 視線はまっすぐ前方を見るように！