

お知らせ

サービス付き高齢者向け住宅『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！



2月の節分の日に施設内で豆まきを行いました。鬼も本格的で、皆さん楽しそうに豆をまいていらっしゃいました。



お正月には百人一首が盛り上がりました。



入居されている皆さんで立派な貼り絵を作りました。

■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 その四

本人の気持ちを察しながら、大切にされている、安心できると思ってもらえるようなコミュニケーションを心がけましょう。

- 本人の視線、表情、言葉、行動から、そのときのその場での本人の気持ちを考えてみましょう。
- 本人の気持ちをたずねてみる。
- 本人の気持ちを察してかかわる。
- ゆっくりやさしく話しかける。
- 本人にとってわかりやすい言葉で話しかける。
- 話しかける時の文章は、短くてわかりやすいものにする。
- 視線を合わせながら、表情豊かにジェスチャーを交えながら伝えてみる。
- 本人に触れる時は、ゆっくり優しく触れる。
- 無理強いや問い詰めることはしない。

青木リハビリセンター東浦和 センター長 山本洋子

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

Vol. 10

2017.4月発行 (隔月発行)

外来診療体制が変わります!

青木医院

さいたま市浦和区岸町2-8-13

	受付時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
整形外科	9:00~13:00	水島	水島	青木悟	小林敬輝	水島	水島	休	○
	14:30~18:00	水島	水島	青木悟	小林敬輝	水島	青木伸峰	休	○
皮膚科	9:00~13:00	青木景子	休	青木景子	休	青木景子	青木景子	休	休
	15:00~18:00	青木景子	休	青木順子	休	青木順子	休	休	休

青木中央クリニック

川口市柳崎3-7-24

	受付時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
整形外科	9:00~13:00	青木悟	青木悟	井坪	水島/三木	青木悟	青木悟/青木伸	担当医	○
	15:00~18:00	青木悟	青木悟	井坪	水島/三木	青木悟	青木悟	担当医	○

青木中央クリニック

内科・肛門外科・神経内科・もの忘れ外来・泌尿器科

診療時間 9:00~13:00

15:00~18:00

※ 上記診療科目の担当医・曜日及び歯科の診療体制につきましては変更ございません

ないとう管理栄養士のおすすめレシピ

キャベツのコールスロー

材料2~3人

キャベツ 200g 人参 15g
 コーン 20g ハム 2枚
 ★ヨーグルト 大4 / 酢 大1
 砂糖 大1/2 / 塩 小1/4
 胡椒 少々 / オリーブ油 大1

作り方

- ①材料は千切りにし、茹でる。
- ②★の調味料を全て合わせてよく混ぜておく。
- ③材料が冷めたら水気を切り、調味料と和える。



アスパラと新じゃがのソテー

材料2人分

アスパラ 3本
 新じゃが 小6個
 塩・胡椒 適量 /
 醤油 小1.5 / パター 小1

作り方

- ①アスパラは3cmくらいに斜め切りし、じゃが芋は半分に分けて下茹でする。(レンジ可)
- ②食材をサッと炒め、調味料をする。

※カレー粉や粉チーズを加えても美味しいです!



管理栄養士 内藤なるみ

青木中央クリニック

～花粉症について～



花粉症は、スギなどの花粉(抗原)が原因となって起こるアレルギー疾患のひとつです。特にスギ花粉症は冬の終わりから春にかけて、くしゃみ、鼻水、鼻づまり等の症状が強く出ます。花粉が飛びはじまる前、もしくは症状が軽いうちに治療をすると花粉症の症状が出るのを遅らせたり、軽くすることが出来る可能性があります。当クリニックにおいても花粉症の治療を行っておりますので、お困りの方は内科外来日にぜひご受診ください。

新入職員(常勤)のご紹介

青木中央クリニック よろしくお願ひします!

山内捺未佳(看護助手)、岡田浩輝(理学療法士)
 安田星絵(業務補助)

青木中央クリニック通所リハビリセンター
 羽切寿枝(介護職)、大塚夏樹(理学療法士)

青木医院通所リハビリセンター
 米田玲子、福岡一人(介護職)

リハビリの家北浦和
 渡邊珠貴(事務)、小林智子(相談員)
 トラン・アン・ドン、高木暁(介護職)

リハビリの家西浦和
 齋藤 真一郎(介護職)

今号の内容

- ・診療案内 … 青木中央クリニック 内科
- ・あおきスタッフ紹介 … リハビリの家東浦和より
- ・現語 ”知ってほしいこの言葉” … その四 「セルフメディケーション」
- ・さとう理学療法士のミニ健康教室 … 「下半身を鍛えましょう! ~第1弾~」
- ・お知らせ
- ・表紙 … 青木医院・青木中央クリニック外来診療体制変更の御案内

診療案内(内科)

	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前	○ (小林)	×	○ (塚本)	○ (押切)	○ (小林)	○ (小林)	×
午後	○ (小林)	×	○ (塚本)	○ (小林)	○ (小林)	○ (小林)	×



青木中央クリニック
内科医師 押切 甲子郎

現語

このコーナーでは、読者の皆様を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。

その四

” 知ってほしいこの言葉 ”

「セルフメディケーション」

… 自分自身の健康に責任を持ち、軽度な不調は自分で手当てすること。(WHOによる定義)



2017年1月に「セルフメディケーション減税」という制度が始まりました。健康診断などを受け、自身の健康状態を把握している人が、一部の市販薬を購入した際に所得控除を受けられるようになるものです。また「健康経営有料法人認定制度」が2016年秋に開始され、従業員の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に取り組んでいる法人が評価される取り組みも始まりました。医療費の高騰やマンパワーの確保など、健康が経済に与える影響を無視することができなくなり、「投資」を始めたと言えるのかもしれませんが。では具体的に、普段何をすれば良いのでしょうか。例えば体重計、体温計、血圧計を購入する、食べ過ぎを避ける、仕事の合間に肩回しをする、眠る前にはブルーライトを避ける、お気に入りのアロマオイルを焚く、瞑想を行う…など日常でできることはたくさんあります。目に見えないものに投資をすることは決意がいります、このような取り組みが評価される時代になりました。心と身体の手入れを適切に行うことは、自身の健康だけでなく、地域・社会を健康にします。世間では健康に関する情報がいたるところで得ることができます。自身の状態に興味を持ち、何が自分にとって良いことなのか、試していくことも一つの楽しみです。最近私も、朝のテレビ体操を始めてみました！ 継続できるよう適度に頑張ります！！ 事務次長 中原大輔

あおきスタッフ紹介

今号では デイサービス【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！

〈写真左〉
看護師：磯部まこも
出身地：埼玉県
好きなこと：旅行
ひとこと
『毎日利用者様と楽しく過ごしています。』

〈写真中央〉
相談員：鈴木恵子
出身地：東京都
好きなこと：猫と昼寝
名所・旧跡めぐり
ゼルダの伝説
ひとこと
『継続は力なり』休まずいらしてくださいね。スタッフ一同お

〈写真右〉
介護スタッフ：山崎緑
出身地：埼玉県
好きなこと：東京ディズニーランドへ行くこと♡冬はスノーボード☆
ひとこと
『明るく、元気なスタッフばかりです♪』



ぜひお越しください。
お待ちしております！！

さとう理学療法士の ミニ健康教室

下半身を
鍛えてバランスを
向上させましょう！

毎日少しずつでも
続けることが大切です

『スクワット』

効果：背中・お尻・太もも前、後ろの筋力向上が図れるとともに良い姿勢の促進にも役立つ運動になります。

〈頻度〉2日に1回
負荷量が大きいため2日に1回の頻度で行ってください。

〈方法〉
10回1日2セット
①膝が脚より前に出ないようにしてください。
②腰を後方に落とすようにしてください。

※転ばないようにつかまるところがある場所で行いましょう！
つま先と膝の向きを同じにし、つま先より膝が前に出ないこと。

次の日まで疲れや痛みが残る場合は回数減らして行いましょう。

『ヒップリフト』

効果：お尻・背中・太もも後面の筋力向上が図れる運動になります。

〈頻度〉1日に1回
できるだけ毎日行うようにしてください。

〈方法〉
ゆっくり10回1日3セット
①仰向けになり両膝を曲げた状態になります。
②体が一直線になるように腰・背中を持ち上げます。

青木中央クリニック外来リハビリ
理学療法士 佐藤 誠