

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

リハビリの家 西浦和

平成29年4月、リハビリの家 西浦和に於きまして、運営懇談会を開催いたしました。ご入居者様、ご家族様と運営に関する報告や意見の交換をさせていただきました。



青木中央クリニック(川口市)

【健康教室】

青木中央クリニックでは毎月テーマを変えて健康教室を開催しています。参加費は無料で運動不足や体力に不安を感じていらっしゃる方を対象にしておりますので、ぜひお越しください。

実施期間:随時
定員:20名程度
内容、開催日等は TEL048-260-1213
青木中央クリニック リハビリテーション科まで
お問い合わせください。



オクラとパプリカのマリネ

材料(3~4人分)

おくら...3~4本
パプリカ(黄)...1/2個
トマト...中1個
シーフード(お好みで)...50g
ペンネ...40g
★酢...大さじ2 ★塩...小さじ1
★砂糖...大さじ1
★オリーブオイル...大さじ1



作り方

- ①おくら、パプリカ、トマトを一口大にカットする。
- ②おくら、パプリカはサッと茹であら熱を取り冷蔵庫へ。
- ③ペンネも塩を少々入れ茹であら熱を取り冷蔵庫へ。
- ④冷やしたペンネと野菜を★の調味料と混ぜ合わせる。
- ⑤2~3時間ほど冷蔵庫で味をしみ込ませて完成。
(一晩寝かせると味がより一層しみこみます!)

まだ本格的な夏ではないですがムシムシした暑い日もありますね...そんなときはマリネを食べてサッパリして元気出しましょう!!!パプリカはビタミンCが豊富で疲労回復に効果があると言われています。マリネは簡単なので旬の野菜を使って是非作ってみてください!

管理栄養士 坂入美歩

認知症マメ知識 その六

家庭や地域やデイサービスなどのなかで役割を担える場面を作りましょう

- 本人が興味のあることや楽しめることを、本人の役割にしてみましょう。
- 家族のためにできることを楽しみながらしていきましょう。
- 地域のためにできることを楽しみながらしていきましょう。
(地域の方々にも協力をお願いしましょう)
- 役割としていただいていることが、本人の負担になっていないか確認をしてみましょう。
- どんな小さなことでも、本人がしてくれたことに対して感謝の気持ちを伝えましょう。
- 大切な家族の一人であることをつたえましょう。

青木リハビリセンター東浦和 センター長 山本洋子

特定健康診査・人間ドック検診(中央のみ)を開始しました!

青木医院(さいたま市)

実施期間:平成29年4月27日(木)
~平成30年3月10日(土)まで

青木中央クリニック(川口市)

実施期間:平成29年6月1日(木)
~平成30年2月28日(水)まで
対象者、費用、内容、受診方法は
各機関ホームページ等でご確認ください。



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!

相内 裕美(歯科衛生士)、高橋 佳代(医事課)
高野 真輔(放射線技師)

青木中央クリニック通所リハビリセンター

中西 知子(介護職)、藤庵 光生(運転手)

リハビリの家 東浦和

高橋 三枝(介護職)

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

2017.6月発行 (隔月発行)

Vol.
11

新たに職員が入職しました!



平成29年度
医療法人青木会 入職式



皆様よろしくお願ひいたします!

青木医院(さいたま市浦和区岸町2-8-13) 新院長ご挨拶



青木医院 院長
水島 伸

4月より青木医院の院長に就任した水島です。今まで10年以上見沼区の病院に勤務し、入院患者さんの診療、手術等に従事しておりました。青木医院ではより一層、地域の患者さんのプライマリーケアを意識して診療にあたるよう心がけております。整形外科では、腰痛、膝関節痛の患者さんが多く、リハビリ等での加療が多くなるのですが、隠れた重大疾患等を見逃さず、専門医への紹介にも心がけたいと思っております。

また、木曜日は青木中央クリニックでも診療しております。中央クリニックには、入院設備があり、手術室も完備しています。手術室はこれまで殆ど稼働していませんでしたが、現在、局所麻酔での手術から少しずつ始めています。将来は、入院患者さんの全身麻酔での手術も考えています。かなり時間がかかると思いますが、少しずつ体制を整えていきたいと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。

今号の内容

- ・診療案内 ... 青木中央クリニック 歯科
- ・あおきスタッフ紹介 ... リハビリの家川口柳崎より
- ・現語 "知ってほしいこの言葉" ... その5 「地域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! ~第3弾~」
- ・お知らせ

診療案内(歯科)

	月	火	水	木	金	土	日	祝日
午前	小渡/河野	宮澤	小渡	小渡	宮澤	宮澤	休	○
午後	小渡	宮澤	小渡	小渡	宮澤	宮澤	休	○ ~17:20



青木中央クリニック
歯科部長 小渡 茂樹

歯科部長の小渡です。月水木は外来を、火金は訪問歯科診療を担当しております。青木中央クリニックの外来歯科へは、毎日様々な悩みを持った患者様が来院されます。ご高齢の方も多く、悩みは複雑なため単に虫歯の治療をするだけではその悩みに正しい対応はできません。歯周病、入れ歯、審美、インプラントなど、歯科医師としての総合力が試されている日々です。一人一人の歯、歯肉、噛み合わせの状態は全て異なります。皆様の一番の希望に添いながら、お口の健康を改善、維持していくためにどんなことができるかを考えております。安心、信頼して通えるような歯科を目指し、これからも精進してまいりますのでどうぞよろしくお願いいたします。

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 川口柳崎】

青木会初の**介護総合職**で活躍する二人！！

【介護総合職とは・・・】

多様な介護現場を経験し、介護のゼネラリストを目指します。人員不足の事業所へのヘルプ業務も行います。

※ゼネラリスト＝分野を限定しない幅広い知識、技術、経験を持つ人。

※介護資格未取得者は入職後、介護職員初任者研修を受講、修了します。その後一定期間法人内の介護事業所の現場業務を経験した知識・技術を身につけます。



☆中井 久美子
(介護総合職)
出身地・・・埼玉県さいたま市

好きな事・・・ドライブ・スポーツ観戦

一言・・・一生懸命頑張ります。



☆山岸 幹子
(介護総合職)
出身地・・・埼玉県鳩ヶ谷市

好きな事・・・お菓子作り・キャラ弁作り・カメラ

一言・・・日々利用者様が、笑顔になれるよう精いっぱい頑張ります。



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。

その伍

” 知ってほしいこの言葉 ”

「地域リハビリテーション」

…機能回復訓練などの本人へのアプローチだけではなく、取り巻く環境へのアプローチを含めた自立支援の推進、生きがい・役割を持って生活できる地域の実現を目指すもの。(厚生労働省より)



一見すると「地域のリハビリ？訓練？」と思われるかもしれませんが、上記のように生活環境の調整や居場所・出番づくり等を含めた、総合的なアプローチを意味します。主に介護予防の分野で用いられることが多い言葉です。体操だけではなく、茶話会、音楽鑑賞会、お食事会、通学路の見守りなど、住民の方々が楽しみながら集まる場を設けることが土台になります。中でもご自宅を開放される方がいらっしゃって、通える距離に設けるのが理想です。通うことで閉じこもりを予防し、近所の方との繋がりが生まれます。ご自身の健康だけでなく、地域を健康にすることができるものと期待をされています。実際に週1回通い続けることで、「転びにくくなった!」「痛みが無くなった!」「楽しみができた!」などのお声をいただいております。みんなで地域を支えましょう! 事務次長 中原大輔



青木会はさいたま市浦和区・南区・桜区における
地域リハビリテーション活動支援拠点です。

うすき理学療法士の 三二健康教室

体幹筋を
鍛えましょう!
～第3弾～

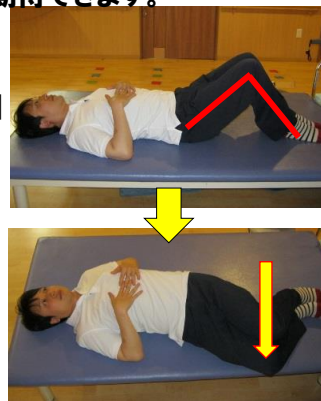
毎日少しずつでも
続けることが大切です

『ウェストスクイーズ』

効果:腰をひねることでお腹周りの筋力の向上とともに、ストレッチの効果も期待できます。

〈頻度〉1日3セット
負荷量は少ないので毎日行うことを目標に行ってください。

〈方法〉
30回1日3セット
①仰向けの状態で膝を90度に曲げてください。
②腰を左右にゆっくり傾けます。肩が離れないように気をつけてください。



※腰に疾患をお持ちの方や、強い痛みを感じる方は控えてください。

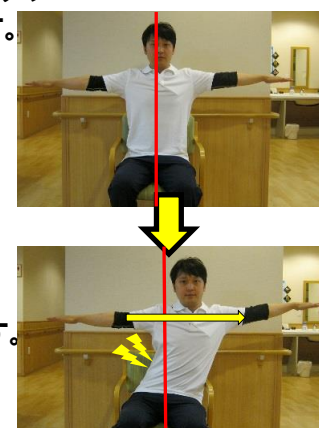
次の日まで疲れや痛みが残る場合は
回数を減らして行いましょう。

『シーテッドサイドタップ』

効果:身体を左右に倒しそれを支えるためのお腹周りの筋力の向上が期待できます。

〈頻度〉1日3セット
毎日行うことを目標に行ってください。

〈方法〉
ゆっくり左右10回ずつ
①椅子に腰掛け背筋を真っ直ぐにし、腕を拡げます。
②10cmほど先の物に触るように身体を横に伸ばし2～3秒ほど保持し戻します。



※ 身体が傾いたり捻れたりしないように気をつけてください。

リハビリの家 東浦和
理学療法士 臼杵 壮志

