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

Vol. 16
2018.6月発行　（隔月発行）

平成30年度
上期入職式を行いました！

今年度も新たに職員が加わりました。
やや緊張した面持ちですが、その分地域の皆様に貢献しようとやる気に満ちた入職式となりました。医療や介護に限らず、地域の皆様にとって満足していただける法人になれるよう、新しい仲間とともに邁進してまいります。
今年度も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　健康診断
・あおきスタッフ紹介　・・・　青木医院　通所リハビリセンター
・コラム　・・・「いきいき百歳体操」
・えづれ理学療法士のミニ健康教室　・・・「いきいき百歳体操」
・お知らせ
・表紙　・・・　平成30年度　上期入職式

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　各施設

リハビリの家各施設では、今年も桜の季節にお花見に行きました。外に出かける機会が少なくなった方も、そうでない方も、皆様笑顔で桜を愛でていらっしゃいました。今後も季節を感じられる行事を企画させていただきます。

また、リハビリの家各施設では、いちご狩りやいちご大福づくりも行われました。お花見も最高ですが、まさに花より団子！舌鼓をうつ一時も外せませんね。

リハビリの家　西浦和

← どのイチゴが美味しそうか、自分で選んで摘み、その場で食べる。まさに五感で味わえるいちご狩りの醍醐味です。

→ 最高の笑顔です！両手にイチゴ!!　美味しいのが写真から伝わってきそうです。

リハビリの家　北浦和

← リハビリの家北浦和ではいちご大福づくりを行いました。ご自身でつくったいちご大福で楽しく、美味しいもぐもぐタイムになりました。

新入職員（常勤）のご紹介

青木医院
加藤　拓也（理学療法士）

リハビリの家　東浦和
斉藤　由香（介護スタッフ）

リハビリの家　川口柳崎
金城　秀尚（介護スタッフ）
藤原　遼太郎（介護スタッフ）
永野　純子（介護福祉士）

リハビリの家　川口元郷
田近　こずえ（介護支援専門員）
樋山　徹（介護スタッフ）

リハビリの家　川口元郷
山﨑　卓（柔道整復師）

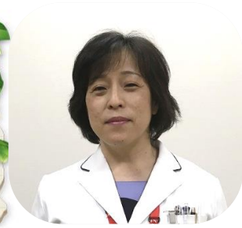
青木中央クリニック
関野　みき（介護職兼相談員）
池田　直美（介護スタッフ）
堀江　いづみ（作業療法士）
中谷　凜太郎（理学療法士）
古田　七海（理学療法士）
遠間　菜津子（言語聴覚士）
鈴木　利弥（理学療法士）
金井　真亜子（看護師）
岡　順子（社会福祉士）
佐々木　信（健康管理室）
山梨　久美（健康管理室）
下郡山　律奈（管理栄養士）
宮寺　伊佐男（調理師）
吉村　保奈美（歯科衛生士）
望月　さおり（医療事務）

よろしくお願いします！

平成30年4月に診療報酬、介護報酬が同時に改定されました。今回の改定では、地域における医療−介護の連携を今まで以上に図れるように、「地域包括ケアシステム」の推進が大きなポイントとなっています。団塊の世代が75歳以上に突入する2025年に備え、より地域の皆様のニーズに合わせ、心身ともに健やかに生活できるためのシステムです。
医療法人青木会も、地域の皆様にとって必要とされる法人を目指していきます。
また、この改定に伴い、診療費や介護費用の自己負担額が変更となる場合がございますのでご注意ください。

青木中央クリニック
健康診断のご案内

	月	火	水	木	金	土	日･祝
午前	船山	船山	船山	担当医	担当医	担当医	休診
午後	船山	船山	船山	担当医	担当医	担当医	休診



青木中央クリニック
内科医　船山　いずみ

初めまして。健診担当として2月に着任した、船山いずみです。これまで腎臓と透析専門医として、内科や透析医療に20数年間携わってきました。特に多くの透析患者さんの合併症の苦しみ、心の叫びを目の当たりにしてきたことから、様々な事を考えさせられました。そして健診で発見し未然に予防する、発症しても早い段階でそれぞれの専門医と連携を取り進行を遅らせる、さらにはそれに伴う合併症を防いで行く、という事を念頭に置き医療を行うようになりました。しかしその為には、どのような些細な心配や不安でも仰って頂く事が最も大切です。「内科の診療は問診に始まり問診に終わる」という言葉は私の恩師の言葉です。何かお力になれればと思っています。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　青木医院（さいたま市浦和区岸町２-８-１３）
の職員をご紹介します！

青木医院 通所リハビリセンター

（写真　左側）
柔道整復師：山田 紀晶
出身地：
埼玉県さいたま市(桜区)
好きなこと：
筋力トレーニング(GOLDGYM)
サイクリング･野球
ひとこと：皆様に元気を与えます！

（写真　中央）
理学療法士(主任)：久保 美里
出身地：埼玉県春日部市
好きなこと：スポーツ観戦･旅行･カメラ
ひとこと：日々、青木医院通所リハビリセンターを盛り上げて、ご利用者様に明るく楽しい気持ちになっていただけるように元気に頑張っています！これからもよろしくお願いします。

（写真　右側）
理学療法士(副主任)：西 駿輔
出身地：埼玉県深谷市
好きなこと：ドライブ･カメラ･旅行
ひとこと：娘の凛香（0歳）の子育てを頑張っています！

”情報トピックス”

第1回 コラム

「いきいき百歳体操」
活気のある毎日を送りましょう！

今回からコラムと題して様々なテーマについてあおきだよりをお読みの皆様にお伝えしていきます。その第１回目として「いきいき百歳体操」についてご紹介します。いきいき百歳体操とは、米国国立老化研究所が推奨する運動プログラムを参考に、高知県高知市の理学療法士によって考案された体操です。体操は、筋力運動がメインですが、これにバランスと柔軟性の要素をプラスしたもので、物を持つ、立つ・歩くなどの日常生活で必要とされる筋力を向上させることが目的となっています。

さて、日常の生活のなかで「歩くときに足が上がらくなった」「疲れやすくなった」と感じることはありませんか？それは、筋肉の衰え(筋力の低下)が原因の一つにあるからです。筋肉の衰え(筋力の低下)は、シワや皮膚のたるみなどの加齢現象の一つなのです。患者様の中に、よく「ウォーキング(散歩)をしています」という方がおられます。ウォーキング(散歩)は、健康を維持するためには良いことですが、筋力を維持・向上させるためにはウォーキングだけでは不十分です。なぜなら、歩行における下肢筋群(脚の筋肉の総称)の筋活動量は30%未満という研究もあり、筋力向上のためには日常生活において発揮される筋活動以上の強度が必要となるがらです。

最後に、加齢に伴う筋力の減少により基礎代謝量が低下すると1日のエネルギー消費量が減り、その結果食欲の低下により食事の摂取量が減少して低栄養となります。低栄養の状態が続くと、さらに筋力の低下がおこり日常生活に支障をきたすようになります。

活気ある毎日を送るためには、「適切な体操」が必要となります。

青木中央クリニックリハビリテーション科　理学療法士　江連　真樹

えづれ理学療法士のミニ健康教室

いきいき百歳体操で活気ある毎日を！

『膝をの伸ばす運動』

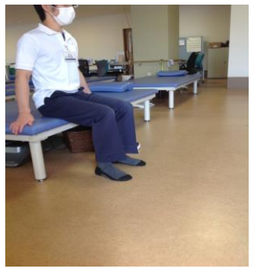
目的：歩くときの膝の安定性を向上せます。

【やり方】

① 椅子に座ります。
② 掛け声の『 1，2，3，4 』で膝を伸ばし、『 5，6，7，8 』で下します。
③ リズムに合わせてゆっくり10回行います。
④ 左足が終わったら、右足も同様に行います。

【Point】

- 膝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。
- 膝を最後まで伸ばし、同時につま先もしっかり自分の方に向けるようにあげます。



左記の体操は、いきいき百歳体操の一部です。

通常、①準備体操　②筋力運動　③整理体操　の順に行っております。いきいき百歳体操は、青木中央クリニックで開催している健康教室で取り入れていますので、お問い合わせをお待ちしております。

また、膝痛や腰痛を抱えておられる患者様につきましては、体の状態に合わせた運動プログラムが必要となります。膝痛や腰痛でお悩みの方は、青木医院、または青木中央クリニックまでお越しください。

スタッフ一同、心よりお待ちしております。

健康教室についてのお問合せ
青木中央クリニックリハビリテーション科
TEL　048-260-1213

青木中央クリニック
理学療法士　江連　真樹