

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

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！



クリスマス会
ケーキ作り
(リハビリの家川口柳崎)

近隣ショッピングモールでの
外出レク
(リハビリの家川口元郷)



フラワーアレンジメント
(リハビリの家西浦和)

陶芸レク
(リハビリの家北浦和)



認知症マメ知識 その4 生活リズムを整えるには ～日光を気持ちよく浴びる～

認知症の方の生活リズムを整えるには、「時刻の見当がつく」、「規則正しくおいしく食事をとる」、「日中(特に午前中)日光を浴びる」というようなことが大切です。今回は日中に日光を浴びることについて具体例を挙げてみます。

○朝と日中はカーテンを開けて、部屋の中に日光を取り入れる、○朝に窓を開けて、朝日を気持ちよく浴びる、○天気が悪くても周りを明るくする(くもりなどの日はボーとすることが多い)、○午前中に散歩を行う、○屋外や窓辺の近くで楽しめる活動を行う(植木の水やりなど)、○屋外や窓辺にベンチやソファなどを置き、ゆったりできる場所を確保する、などです。この際の注意点として、○日焼けや脱水症を予防すること、水分を多めに取ることが挙げられます。ぜひ実践してみてください。 青木リハビリセンター東浦和 センター長 山本洋子

ないとう管理栄養士のおすすめレシピ ～ほうれん草のクリーム煮～

材料 4人分

白菜 600g
ほうれん草 1束
ベーコン 4枚
生クリーム 120ml
牛乳 200ml
塩、こしょう 適量
マーガリン 10g
水溶き片栗粉



お好みでツナや鮭を入れても
美味しいです！

- ①ほうれん草、白菜、ベーコンを一口大にカットする。
- ②ほうれん草を下茹でする。
- ③ベーコンと白菜を炒める。
- ④③に生クリームと牛乳を入れて煮詰める。
- ⑤塩コショウで味を付ける。
- ⑥片栗粉でとろみをつけ、ほうれん草を入れる。
- ⑦お好みでパルメザンチーズをふりかける。

～ほうれん草の豆知識～

ほうれん草はこの時期が旬と言われています。栄養価が高まるのは旬である冬です！！夏採れに比べ冬採れの方がビタミンCが3倍含まれていると言われています。美味しく栄養価の高いこの時期にほうれん草を食べる事をお勧めいたします！！

管理栄養士 内藤なるみ

平成28年度職場体験実習

青木医院 青木中央クリニック

「さいたま市未来くるワーク」「川口市夢ワーク」において、各市内中学生に3日間の職場体験をしていただきました。生徒さん、利用者さん、職員ともに有意義な時間となりました。またお待ちしております！

実施中学校

- ・さいたま市立常盤中学校
- ・さいたま市立白幡中学校
- ・さいたま市立大谷場中学校
- ・川口市立芝東中学校



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！

石垣香、鍛美香(看護師)、井上雅央(放射線技師)、笹田千寿(管理栄養士)、加治木供子(調理師)

介護事業部

近藤文紀、中井久美子、山岸幹子、矢代壮史(介護職)

リハビリの家北浦和

崎野晶子、小嶋雅子、中本和子(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

2017.2月発行 (隔月発行)

Vol. 9

第1回事例発表会開催！



事例発表会演者のみなさん(左写真)

左より

大岩良さん(リハビリの家川口元郷施設長)、
福井信幸さん(あおぞら元郷 介護支援専門員)、
高野順枝さん(定期巡回あおぞら管理者)、
小笠文江さん(青木中央クリニック 看護師)、
田中寛子さん(青木中央クリニック通所リハビリ
センター 理学療法士)

熱心に聴き入る参加者のみなさん(下写真)



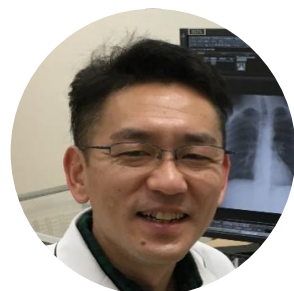
12月15日夜、青木中央クリニック通所リハビリセンターで、第1回青木事例発表会を開催しました。当日は青木会内外から、計95名のご参加をいただき、「皮膚排泄ケア認定看護師の活動」、「活動参加に向けたリハビリテーションの取り組み」、「地域包括ケアシステムの実践」、「前頭側頭型認知症を患う入居者との関わり」という4つの題で発表がありました。参加者からは「実践的な内容であった。普段の業務に生かせる」、「関わりの少ない部署の活動が理解できた」などの感想が多数聞かれ、地域、職員間の連携を強くする機会にもなりました。青木会では今後も年1回この会を開催し、サービスの質の向上、地域の皆様への情報発信の場としてまいります。(12月開催予定) 次回も皆様のご来場をお待ちしております！

今号の内容

- ・診療案内 … 青木中央クリニック 内科 神経内科
- ・あおきスタッフ紹介 … 青木医院より
- ・現語 “知ってほしいこの言葉” … その参「准高齢者」
- ・かがや理学療法士のミニ健康教室 … 「体幹筋を鍛えましょう！～第2弾～」
- ・お知らせ
- ・表紙 … 第1回青木事例発表会

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)	×



内科・神経内科
医師 塚本 浩

当院の内科・神経内科を担当している塚本です。一般内科と脳・末梢神経疾患の診療を主に行っております。

神経内科は心療内科、精神神経科と誤解されることが多いですが、ストレスや不安・不眠などの患者さんの内面に関わる診療は行っていません。あくまで脳卒中・パーキンソン病に代表される神経難病を含め、中枢神経疾患と末梢神経疾患の診療を専門的に行っております。また適応は限られますが、脳卒中・脊髄損傷後の痙縮に対するボツリヌス療法も行っております。（※当院では眼瞼・顔面痙攣に対するボツリヌス療法は行っておりません）

脳卒中専門医でもございますので、脳卒中がご心配の方はお気軽にご相談ください。

あ お き ス タ ッ プ 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！

外来診察室

（写真 後列右）

看護師：芹沢 富美子 出身県：新潟県
好きなこと：箱根駅伝、サスペンスもの、朝ドラ、蛙の置物
ひとこと：笑顔で明るく親しみやすい職場です。

（写真 後列中央）

看護師：遠藤 一代 出身県：新潟県
好きなこと：アウトドア
（春～秋：ドライブ、温泉 冬：ドライブ、スキー）
ひとこと：同腹一心

（写真 後列左）

看護師 林 奈央子 出身県：埼玉県
好きなこと：食べること
ひとこと：優しい先生方・先輩方と一緒に楽しくお仕事をさせていただいています。

（写真 前列中央）

医師（院長：整形外科） 小林 敬輝 出身県：東京都
好きなこと：落語
ひとこと：敬天愛人

お気軽にご相談ください！



その参

” 知ってほしいこの言葉 ”

「准高齢者」

… 65歳～74歳の区分を表します。

日本老年学会などは1月5日、現在65歳以上と定義されている「高齢者」を75歳以上に見直すよう求める提言を発表しました。医療の進展や生活環境の改善によって10年前に比べ、身体の働きや知的能力が5～10歳は若返っているとの判断によるものです。そのため「前期高齢者」とされている65～74歳は、活発な社会活動が可能なが大多数だとして「准高齢者」に区分するよう提案されました。この区分により社会の支え手と捉えなおすことが、明るく活力ある高齢化社会につながるとしています。また、准高齢者も仕事やボランティア活動など社会に参加しながら、病気の予防に取り組み、高齢期に備える時期だとも述べています。

地域での介護予防事業に取り組む際に参加者の元気な姿に驚かされることが多くあります。そのため私の方が元気をいただいています。特に社会的な参加が豊かな方ほど、心身共に豊かな年の重ね方をされているような印象です。政治に目を向ければ、医療費・介護保険費の高騰、年金支給が国家的な課題となっています。この「准高齢者」の枠組みをおくことが、社会保障問題解決の糸口となると期待しております。私自身も「生涯現役」を目指して、日々自己管理に努めたいと考えています。社会参加を通じて「生きがい」を手にししょう！ 事務次長 中原大輔



かがや理学療法士のミニ健康教室

体幹筋

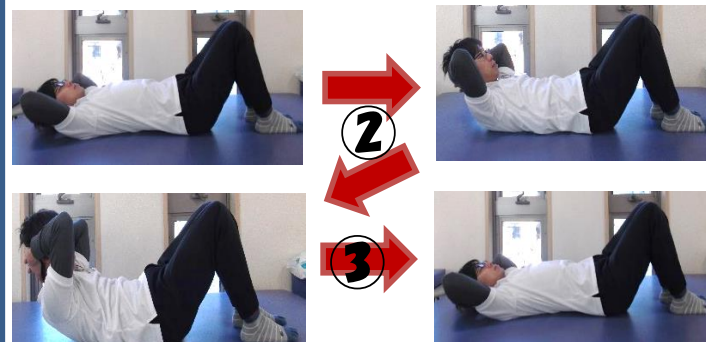
を鍛えましょう！！
～第2弾～

毎日少しずつでも
続けることが大切です

『チェスト・リフト』 ～寝ながら出来る腹筋群の運動～

【方法】

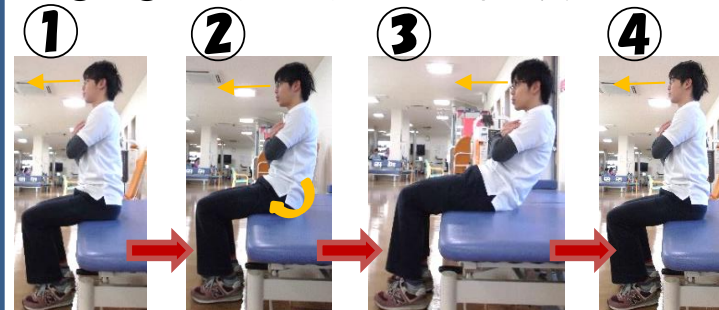
- ①仰向けで膝を立てる。
（膝と膝の間はこぶし一つ分）
手は頭の後ろにし、大きく息を吸う。
- ②息を吐きながら頭を上げる。
その際お腹をへこませる。
- ③吐ききったら、おへそを覗き込む。
この姿勢のまま息を吸う。
- ④息を吐きながら、ゆっくり頭を下げ
最初の姿勢に戻る。



『ロールダウン』 ～座りながら出来る腹筋群の運動～

【方法】

- ①浅めに腰掛け、息を吸いながら背筋を伸ばす。
 - ②息をゆっくり吐きながら、骨盤を傾ける。
 - ③息を吐き続けながら、できる限り倒していく。
その姿勢のまま、大きく息を吸う。
 - ④背筋を伸ばしたまま、息を吐きながら徐々に上体・骨盤を起こす。
- ※①～④の間、頭を動かさず目線を真っすぐに！



青木医院
理学療法士 加賀屋 奈緒

