

おさじ 7-9月号

たいだいかい
泰大会
季刊誌 vol.12



たいだいかい 泰大会 施設めぐり

今回は、薬師台メディカルテラス内にある「薬師台デイサービスおはな」をご紹介します！和気あいあいとした雰囲気にもまれて、利用者様の生き生きとした、笑顔あふれる様子をお伝えできれば幸いです。



アットホームで楽しい！明るい！元気にリハビリ！！
薬師台デイサービスおはな
体操・マシン運動・ボール体操・口腔体操

薬師台メディカルテラス内
2部制 定休日
午前 9:00 ~ 12:15 土曜 日・祝
午後 13:45 ~ 17:00



デイサービスの1日

盛りだくさん！デイサービスの1日取材しました。



「ありがとう！」の言葉が介護の原動力です！（岡田）

準備体操は身体を温めることで怪我のリスクを軽減させる効果があります。まずは、徐々にお身体の調子を整えていきます。体操のあいだに朝礼を行い、利用者様の様子を全職員で共有します。

準備体操 2



座ったまま運動できます！

上半身と下半身の運動機器があります。どれも操作が簡単で安全ですので、初めてでも安心です。より自立した生活が送れるように、スタッフが効果的な運動をアドバイスします。また、お茶を飲みながら楽しくおしゃべりをしたりと、コミュニケーションも大切にしています。

マシン運動 3



マシンも種類が豊富！

皆様から色々と学ばせて頂くことが多いです。（吉田）



水分補給も大切！



午前・午後の2部制が好評です！

5

緊急時は、クリニックや接骨院とすぐ連携できるから安心です！

血压測定 お送り

運動後に再度バイタルチェックをします。いつもと違う様子があればご家族様にお伝えします。家に着くまでがデイサービス。安全運転で玄関までしっかりお送りします。

1 お迎え・血压測定

様々な事情で外出が減っている利用者様も自宅からデイサービスまでの送迎がございますので安心です。到着後は健康チェック（血压・体温測定）を行ない、口頭でも体調やご自宅での様子をお伺いして、運動できるか判断します。

元気が大切！特に最初の挨拶を大事にしています。（森下）



送迎で安全に通えます



添乗時に、皆様と草木を鑑賞する楽しみもあるんですよ♡（三浦）

4 ボール運動



楽しくて効果的です！

ボール体操では整理体操の意味も含めて、より動かしやすい身体を養います。（ボールを購入してご自宅で行なう利用者様もいらっしゃいます）

唾液中の分泌を促す効果がある「口腔体操」も行っています。



握力測定中…

『ありがとう、来てよかった、楽しかった』利用者様からのそんな言葉が励みになります。（中垣）



お知らせ 薬師台おはなぽっぽクリニック

成人健康診査 を受けましょう

薬師台おはなぽっぽクリニックでは、医療保険者(国民健康保険・職場の医療保険等)に対し、糖尿病やメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)等の生活習慣病のリスクが高い方とその予備軍の方を見つけ出す、「町田市成人健康診査」を6月より実施しています。

対象者

必要な書類

- 1 受診券** 今年度 40 歳以上の町田市国民健康保険加入者
- 2 受診券** 後期高齢者医療制度加入者
- 3 受診券 証明書** 今年度 40 歳以上の、生活保護受給者、中国残留邦人等支援給付受給者
- 4 証明書** 町田市に住居票のある今年度 18 歳以上 39 歳以下の方で、学校・職場等で健診機会のない方

健診内容

診察	問診・身長診察
身体計測	身長・体重・腹囲・BMI
血圧	血圧測定
尿検査	糖・蛋白
血液検査	肝機能 (GOT・GPT・γ-GTP) 脂質検査 (中性脂肪・HDL コレステロール・LDL コレステロール) 血糖検査 (血糖・HbA1c)
腎機能検査	医師が必要とした場合に実施します。(尿酸・クレアチニン・尿素窒素・eGFR)
心電図検査	医師が必要とした場合に実施します。
眼底検査	※眼底検査は当院では実施できません。
貧血検査	医師が必要と判断した場合に実施します。 (赤血球数、血色素、ヘマトクリット、白血球数)
胸部X線検査	医師が必要と判断した場合に実施します。 ※65 歳以上の方は、結核健診として胸部X線検査を実施します。

費用 500 円

問い合わせ先

C T・内視鏡などの検査・日帰り手術に訪問診療
内科・整形外科・外科・精神科・循環器内科



薬師台おはなぽっぽクリニック

☎ 042-737-7373

報告 町田青年会議所主催

わんぱく相撲 町田体育館
2019年 5月18日

第38回わんぱく相撲に救護班として参加、4回目となります。ちなみに今回ちびっこ力士は514名!

今年はDr.POPPOではなく、当法人の理事長である、近藤整形外科の近藤院長が救護にあたり、合間には「お医者さん体験コーナー」を開催。体験の子供達は笑顔が溢れ、医療に興味を持つ子供が増えれば、地域貢献につながるのではと思います。

決勝戦では花道を作り、ちびっこ力士を誘導するなどの演出もあり、大いに盛り上がりました。(坂本)



事故無く、なによりでした

泰大会の旬な情報をお届け! おさじの広場

メディカ・コンサートで、ポプリホール鶴川にて演奏してきました。演奏の参加者は60名を超え、クラシックなど様々な演者の中、新メンバーも入った私達は、ひと際キラキラした異才を放っていたと感じます。(演奏も見た目も)



今年も盛り上がりました!

報告 薬師台おはなぽっぽクリニック

医師会コンサート出演

6月2日(日) 町田市医師会
主催によるミュージカーナ・

演奏の参加者は60名を超え、クラシックなど様々な演者の中、新メンバーも入った私達は、ひと際キラキラした異才を放っていたと感じます。(演奏も見た目も)

これからも地域の笑顔・健康のため活動して行く予定です。武道館を目指して練習を続けます!(ドラムと介護の森下)



ゆるギター☆

予告 医療法人社団 泰大会

8月お盆休み

8月のお盆は、各施設でお休みの日が異なります。以下の表でよくご確認頂けますようお願いいたします。(荻田)

薬師台おはなぽっぽクリニック 薬師台おはな接骨院 & 鍼灸マッサージ院	8月					
	土	日祝	月振	火	水	木
近藤整形外科	○	休	休	休	休	休
とりの木接骨院	○	休	休	休	休	休
陽花あ 鍼灸 マッサージ院	○	休	休	休	休	○
薬師台おはなぽっぽクリニック	○ 午前のみ	休	休	休	休	休
薬師台おはな接骨院 & 鍼灸マッサージ院	○ 午前のみ	休	休	休	休	休
薬師台おはな介護相談所・薬師台デイサービスおはな	休	休	休	休	休	休

報告 マッサージ無料体験会

陽花あ 鍼灸 マッサージ院 特別養護老人ホーム いづみの里・七五三会祭りのマッサージ無料体験ブースに参加しました。屋台・踊り・無料ネイルなど盛りだくさん!

マッサージも休む間もなく大盛況で、マッサージを知って頂く良い機会となりました。(福島)



大入り御礼!



薬師台おはなぼっぽクリニック

うらた なな 後田 奈々 先生

ドクター (内科)
担当：木曜午前

毎週木曜日の午前中、野口院長の代診で外来を担当の後田 奈々先生です。偶然にも野口院長と同じ医学部を卒業されており、現在は大学院にて研究の傍ら、子供のころに出会ったドクターのように、患者様に対し病気を未然に防ぐ予防医学を啓発していらっしゃいます。

① 医師を目指したきっかけ、目標とする医師像。

妹が生まれたとき身体が小さく、1か月間 NICU に入っていた (先生小1時)。お見舞いに行った際、病院のスタッフの姿がカッコよい姿にあこがれたのがきっかけ (おそらく芸能人を見る目と同じような感じであったと思う) です。

近所の内科のおじいちゃん先生に年に数回罹っており、良い生活指導のアドバイスをよくくれていました。いつでも相談に乗ってくれ適切なアドバイスをくれる姿を見ていたことも医師になろうとしたきっかけです。

目標とする医師像は「魔女の宅急便」のお母さん (注: キキのお母さん) のような、相談があった時にアドバイスとちょっとした意見をくれるような医師で、たとえば夏場にそうめんを食べる際には、「ささみも一緒にとりましょうね」とお伝えできるような… あと、私が目指すのは予防医学です。病気にならない生き方 (一次予防) に加えて、二次、三次 (リハビリ) 予防。社会復帰をお手伝いする医師になりたいですね。



まわりを「やさしい」雰囲気に変える個性が印象的でした

② ご趣味のお話。



植えたばかりの安納芋。家庭菜園も趣味のひとつで、季節ごとにいろんな植物を育てているとのこと。先日は里芋を収穫して醤油で煮ておいしく召し上がったそうです

散歩は毎日しています。平日はそれほど歩けないのですが、休日だと10,000歩から20,000歩は歩いています。毎日歩くと、ふとした時に史跡が現れて、その中に昔の人の知恵が見えてくるんです。自分の中に知恵や知識を入れるのが好きです。

読書はファンタジー系の作家が多いです。例えば、「ロード・オブ・ザ・リング」「ハリー・ポッター」、先ほどお話しした「魔女の宅急便」とか。あとは現実の話をもとにした「大

きな森の小さな家」です。ファンタジーも背景にある歴史を感じることが好きですね。

宮崎駿監督のファンで、宮崎駿監督は食育にも携わっていらっしゃるのですが、映画の中での食べるシーンはいかにも美味しそうに食べていて、その描写が大好きです。↗



ネギや小葱は冷奴に!

③ 苦労していること、仕事の難しさ。

治療を受けたほうがよい患者さんに対して、患者さんの環境や思考と合わない時に仕事の難しさを感じます。あと、患者さんに治療の内容について説明して、終わった後で「もっといい説明の仕方があったかな?」と悩むこともありますし、家に帰ってから、思い返してしまうこともあります。

④ 「仕事にける思い」を!

思いというより目標になるのですが、人には人それぞれにハンディキャップがあるのが当然なのですが、ハンディキャップがあるために、やりたいことが制限されないように、アドバイスによって“出来るように”お手伝いできればと思います。目標とは違うかもしれませんが、学校の林間学校や運動会に行きたくても行けない (喘息や膠原病などで) 子供に、一緒に楽しんでもらえるようにアドバイスして通学出来るようにしてあげたいなど。また、食事制限が必要な方に対してなら、無理な制限をかけるのではなく、分かりやすく無理しない範囲で楽しく過ごしてもらえようようにしたいですね。

⑤ 7月~10月まで、暑い時期に先生が身体に気を付けていることは? 患者さんへの啓発もお願いします。

炭水化物のみならずたんぱく質も取るようにしてください。(そうめんとささみの話) あと、暑いからといって冷たい飲み物ばかりを飲むと体が冷えて、かえって良くないですね。お茶 (ルイボスティーやノンカフェイン) を飲むようにしてほしいですね。私は牛乳を飲むときは夏でも冬でもホットミルクにして飲んでますよ。

あと、外出するときは直射日光をさけるために、一枚羽織るものを持って行ってください。室内に入るとエアコンで寒い場合に冷えないように、外を歩く時も上に一枚羽織ることで、陰になって実は涼しく過ごせるんですよ。

インタビュー：坂本 (おはなぼっぽクリニック)

インタビューを通じて、非常に熱心で、心から優しい先生、という印象を受けました。今年 (2019年) の4月より代診をお願いしておりますが、先生の診療は患者様から良い評価をいただいております。引き続き、地域の皆様の健康サポートをお願いしてまいります。(坂本)

想うツボ



あん摩マッサージ指圧師
鍼灸師 **福島 佑一**
趣味 フットサル、DIY

夏といえば、外は暑い！中は寒い！すると寒暖差に身体はついていけず、自律神経は大混乱！！その結果、だるさや、やる気がでない、食欲不振など、つらい症状が出てきます。そんなあなたのために！今回は、自律神経を整えるツボを厳選しました！**百会（ひゃくえ）**と**天柱（てんちゅう）**。セルフつぼ押しのコツも参考にして、ぜひご活用ください☆

第2回

酷暑と冷房で自律神経が大混乱！夏のつらい症状に効果的な”整える”ツボ！

※押しすぎに注意！
心地よい適切な刺激が、つぼ押しのコツです。



ひゃくえ
【百会】左右の耳の先を結ぶ線と、眉間の中心から頭のてっぺんに向けた線が、頭上で交わる場所。

効能：自律神経失調症、不眠症、目の疲れ、頭痛、肩凝り、二日酔い、抜け毛、めまい、耳鳴り、鼻詰まり、眠気、痔、等々・・・

自押至極楽の図

耳先に親指を当てて目安に、ちょうど体の真ん中（正中）に取れば簡単に押すことができます！



てんちゅう
【天柱】

後頭部の髪の毛の生え際で、左右の太い筋肉に挟まれたくぼみを探します。そこから左右へ親指1本分外側へずらしたところ（左右一対のツボ）

自押至極楽の図

肘を開き、頭の中心に向かって圧が入るように、親指を立てると押しやすいです！



効能：自律神経失調症、精神疲労、肩凝り、目の疲れ、肝臓の動きを良くする、抜け毛、統合失調症、血圧安定、めまい、冷え、等々・・・



たいだいかい
医療法人社団 泰大会

たいだいかい

♥この度は、本誌を手にとっていただきありがとうございます。「おさじ」は、江戸時代の大奥などで医師を示す言葉だったそうです。体に栄養を運ぶ「おさじ（スプーン）」のように、皆様の健康に役立つ情報をお届けして参ります。



次号も、どうぞお楽しみに！

近藤整形外科
☎ 042-724-3255

陽花あ 鍼灸 マッサージ院
☎ 042-794-7592

とりの木接骨院
☎ 042-732-6620

近藤台
メディカルTERRACE



訪問診療・内科・整形外科・外科・精神科・循環器内科
薬師台おはなぼっぽクリニック

☎ 042-737-7373

薬師台おはな
介護相談所

☎ 042-737-0771



薬師台デイサービス
おはな

☎ 042-737-5020



薬師台おはな接骨院&鍼灸マッサージ院
ホグレルフィットネス

☎ 042-737-7375