医療法人社団
泰大会（たいだいかい） 季刊誌 vol.2 新春号

平成２９年１月１日 発行
医療法人社団 泰大会
広報委員

おさじ

新年 明けまして
おめでとうございます。

第１回 認知症カフェの様子

薬師台メディカル TERRACE では、薬師台おはなぽっぽクリニックが中心となり NPO 法人フレンドシップクラブや行政との連携の元、平成 28 年 3 月より「認知症カフェ」を開催しております。地域にお住いの方が気軽に集まっていただける場所として、薬師台メディカル TERRACE 内の喫茶店を開放しております。

毎月、医師や薬剤師・専門家を招き講演を行なっております。また、メディカル TERRACE 医薬連携バンド「おはなぽっぽのいい薬」による唱歌の演奏を行い、堅苦しくなく、楽しい、面白い、誰でも参加できる認知症カフェを開催しております。

＜ 過去の開催イベント一覧 ＞

第１回　認知症当事者の皆様の体験談講演　担当：NPO 法人フレンドシップクラブ
第２回　ストレッチ体操・シナプソロジー体験　担当：薬師台デイサービスおはな
第３回　認知症サポーター養成講座　担当：小林孝彰先生（認知症ケアネット世話人）
第４回　正しい口腔ケアと服薬について　担当：海野博敏先生（うんの歯科）/ 水谷義治先生（そうごう薬局）
第５回　成年後見制度について　担当：町田シニアライフ研究会
第６回　アロマハンドマッサージで快適な毎日を / RUN 伴　担当：薬師台おはな接骨院
第７回　正しいエンディングノートの選び方　担当：三浦丈治先生（行政書士事務所ジョージ）
第８回　高齢者をサポートするサービスや制度を寸劇で学ぼう　担当：町田シニアライフ研究会
第９回　みんなで歌って認知症を予防しましょう　担当：金澤洋 様（みずほフィルハーモニー）、おはなぽっぽのいい薬

※ 認知症の方でなくとも、お気軽にご参加ください。
例）講演内容に興味がある。認知症の家族や親戚がいる。将来の不安がある。

次回の開催は１月 14 日（土）「 第 10 回　生前整理について　担当：伊藤一輝 様（株式会社 as one）」
申し込み受付は、カフェダイニング タッキン（ ☎ 042-860-5212 ）　まで

泰大会ニュース

「RUN 伴」に参加 !! 9/19(祝)

NPO 法人フレンドシップクラブ主催の「RUN 伴」に参加しました。RUN 伴とは認知症の方と共に少しずつリレーをしながらタスキをつなぎ、北海道から沖縄まで走るプロジェクトです。認知症の方もそうでない方も皆が安心して過ごせる街づくりを目指し、薬師台メディカル TERRACE の医療スタッフ達が連携して伴走しました。タスキは、鶴川サナトリウム病院のスタッフのみなさんへ無事つなぐことができました。

コミュニティ福祉フェア 10/16(日)

成瀬コミュニティセンターで開催されました。「陽だまり鍼灸マッサージ院」のスタッフも訪問マッサージの普及を目的としてマッサージ体験会を行いました。136 名の方にお越しいただき、沢山の笑顔に出会う事ができました。

とっておきの音楽祭 in Machida 10/1(土)

障害のある方もない方も一緒に楽しむ音楽・ダンス・アートのストリート音楽祭として「ココロのバリアフリー」を目指したイベントです。「おはなぽっぽのいい薬」も参加しました！ジャズ喫茶 Noise で、音楽を通してお客さんと心 1 つになれました。町田周辺の 8 会場で 200 人を 超すボランティアと大勢の観客の皆様とで盛り上がりました！

パートナーストレッチ勉強会 Vol.1 11/26（土）

スポーツ・美容・メンテナンス、色々な分野で注目されている技術です。15 分で効果が実感できると言われるストレッチの最高峰「パートナーストレッチ」の勉強会を薬師台おはな接骨院で開催しました。泰大会スタッフが多数参加し上質な知識・技術を習得して、身体も心ものびのびスッキリです。

フットサル in ゼルビアパーク 10/1(土)

患者さんのお子さん VS 泰大会スタッフでフットサルをしました。見事スタッフチームの惨敗です。対戦者募集中！

TOPIC 01

今までの脳トレとは違う新しいトレーニング

シナプソロジー　in おはな介護

「シナプソロジー」とは、脳の活性化に着目した画期的な脳トレーニングです。2011 年に誕生し、介護やビジネス・スポーツの現場で活用され効果をあげております。また、認知機能の低下を予防するプログラムとして注目の脳トレーニングです。

＜ シナプソロジーの一例をご紹介：**計算じゃんけん** ＞

❶ じゃんけん ポンッ！ (30) (30)

ベースの動き

「グー」を 10、「チョキ」を 20、「パー」を 50 と覚え、２人一組でじゃんけんをします。自分と相手が出したじゃんけんの数字を足して声に出します。

▶

❷ じゃんけん ポンッ！ (1000) (1000)

スパイスアップ

「グー」を 100、「チョキ」を 200、「パー」を 500 と覚え、計算じゃんけんをします。

※ スパイスアップとは、五感からの刺激や認知機能に対する刺激を変化させることです。

▶

❸ じゃんけん ポンッ！ (5200) (5200)

さらに スパイスアップ

「グー」を 10、「チョキ」を 200、「パー」を 5000 と覚え、自分と相手が出したじゃんけんの数字を足して声に出します。

体験者の声

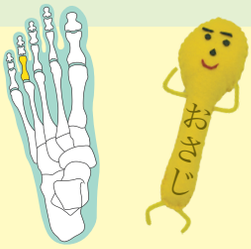
- 家では頭を使わないので、ここで色々な頭の体操がいい刺激になっている。(84 歳女性)
- 上手く出来ないからすごく混乱するけど間違うことで楽しくもなる。笑い疲れる。(88 歳女性)
- 皆で歌うことが楽しい。肩たたきシナプソロジーはとても好き。(77 歳女性)
- 簡単なように見えて間違ってしまうのが、だんだん面白くなってくる。(74 歳男性)
- 計算じゃんけんは、難しいけど楽しい。(76 歳男性)

おはな介護では、スタッフによる楽しいプログラムを取り入れ体験する事ができます。
みんなで楽しく脳の機能をアップしましょう !!

TOPIC 02

骨折体験レポート

事務員Ｋ子の悲劇



＜ 経緯 ＞

Ｋ子は１歳の乳児を抱えて働くお母さん。保育園の支度や朝ごはんの準備に追われる最中、椅子に足をぶつけてしまった。よくある事だと軽い気持ちでいたが、レントゲンを撮り骨折の診断を受けた。「２０代の自分がこんな事で骨折するなんて…」と半信半疑であった。

＜ 診断から治療までの流れ ＞

初診	レントゲン テープ固定・電気治療	「左第４趾基節骨骨折」の診断。
１週目	レントゲン 電気治療	骨折部分の開きが大きくなっていると指摘あり。
４週目	レントゲン 運動療法	骨がつながってきた。 テープ固定を外す。
５週目	レントゲン	骨がしっかりつながった。 完治。

とほほ…

痛みが治まってきたので油断して、負荷をかけすぎてしまいました。反省。

移動時や子供の抱っこの時には特に注意しました。今はゴルフもバドミントンもできるまでに回復しました。適切な治療を受けることの大切さを痛感しました。

近藤整形外科 院長
近藤先生に聞いてみた。

今回のケースでは、早い段階で動きすぎてしまった事で治癒が遅れたようですね。怪我をして初めに心がけることは RICE（ライス）です。お米という意味ではなく、以下の４つの言葉の頭文字をとったものです。

Rest（レスト）（安静）… 患部を動かさず負担をかけない
Ice（アイス）（冷却）… 氷水で冷やし炎症を抑える
Compression（コンプレッション）（圧迫）… 適切な圧迫固定をする
Elevation（エレベイション）（挙上）… 患部を高く挙げ腫れを最小限に抑える

最初の処置がその後の治りを左右します。今後も怪我をした際には、RICE（ライス）をしっかり行いましょう。

おさじ待合室

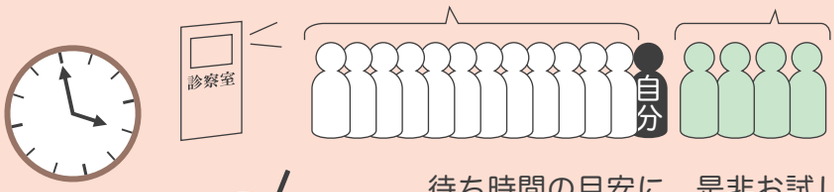
「待ち時間を予測する？！ ～リトルの法則～」

By. ジョン・リトル

診療所の待合室では、しばしば座席が不足するほどの混雑状況となります。待つ側としては、どのくらい待つのか知りたいものです。そんな時に役立つのが「リトルの法則」です。

＜ リトルの法則 ＞

待ち時間（分）＝並んでいる人数 ÷ 1分間に後から並んだ人数



待ち時間の目安に、是非お試しください！

「脳力アップ！～クロスワード～」

1	5	6	■	8 B
2			A	
C	■		■	
■	3		7	
4				■

横のカギ
1 カクテルの定番！○○○オレンジ
2 整形外科で「写真を撮りましょう」
3 人間は２足、犬猫は○○○○で歩く動物
4 タバコの吸いすぎは依存症に注意！

タテのカギ
1 アンチエイジングで対策を！
3 アンタ、あの子のなんなのさ！
港の○ー○、○○ハマ、○○スカ～♪
5 昨年公開された映画の
人気シリーズ『○○・ゴジラ』
6 運動の時には十分な体操でケガを予防
7 それいけ！○○パンマン
8 白衣の天使を正式に呼ぶと

Q. □に入る文字を並べてできる言葉はなんでしょう？

A	B	C

答えは、ページの一番下↓をご覧ください。

医療法人社団 泰大会（たいだいかい）

町田で 7施設 展開中

開業28年、この町とともに
近藤整形外科
中町１－２６－１７
☎ 042-724-3255

ＣＴ・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・看護師外来
薬師台おはなぽっぽクリニック
薬師台１－２５－１２
☎ 042-737-7373

何科にかかればいいの？そんな時は…
内科・整形外科・外科・皮膚科
松林クリニック
旭町１－４－１
☎ 042-732-5777

心身の健康を支えることでみんなを Happy に！
薬師台おはな接骨院 ＆ 鍼灸マッサージ院
薬師台１－２５－１２
☎ 042-737-7375

あなたの治療をオーダーメイドします
とりの木接骨院
旭町１－４－１
☎ 042-732-6620

独りよりみんなで明るく楽しい老後を
薬師台おはな介護相談所・薬師台デイサービスおはな
薬師台１－２５－１２
☎ 042-737-5020

在宅療養を支援するマッサージ・機能訓練
陽だまり鍼灸マッサージ院
中町１－１０－１５
☎ 042-794-7592

＜ 泰大会よりお知らせ ＞
医療従事者随時募集中！！
連絡先：042-724-3255

クロスワードの答え：ケガ（外科医）

次号もお楽しみに。