

薬師台おはな接骨院 より

< 第1回リラクセンス講習会 2/25 >

一般社団法人リラクセンスボディセラピー協会の代表 熊倉達之さんをお招きしました。「強い力は必要ない」「患者さんも施術者も楽になる」「治療の答えは患者さんの体が教えてくれる」この3つのポイントを教わった時点ではみんなキョトンとしていましたが、講義が進むにつれて体の変化を感じ、さらに驚いていました。この技術を毎日の治療に活かせるように、日々勉強していきます！



薬師台メディカル TERRACE より

< 第11回認知症カフェ 2/18 >

今回は、薬師台デイサービスおはなが担当しました。認知症に効果があると言われている運動やシナプソロジー（脳トレーニング）、また実際の利用者様の声を聞かせていただきました。最後にオカリナ演奏、バンド演奏など多くの企画が行われ、大盛況に終わりました。



薬師台メディカル TERRACE より

< 救命救急講習会 1/28 >

薬師台おはなぼっぼクリニックの医師・救急救命士・救急救命の教員に救命処置の心得・手順を指導していただきました。交通事故を想定した実演では、現場さながらの雰囲気を肌で感じる事ができました。この経験を生かし、万が一の時にも自信を持って対応させていただきます。



陽だまり鍼灸マッサージ院 より

< 町田市医療と介護の連携 >

陽だまり鍼灸マッサージ院では、様々な職種の方々と連携をしながら、訪問マッサージを通じて在宅生活を支援して参ります。

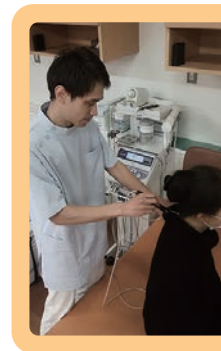
【町田市医師会主催のグループワークに参加しました】

「在宅医療勉強会～症例を通じて考える～」

- ① 1/16 「介護現場における危険性」
- ② 2/6 「連携における達成事例・困難事例」
- ③ 3/6 「在宅ターミナルケア」

とりの木接骨院 より

< 微弱電流体験会 2/11 >



近藤整形にて参加者を募り、とりの木接骨院の特殊治療＝微弱電流の体験会を実施しました。微弱電流治療とは、人体から発生する電気を補い自然治癒力を高める治療です。体験した方から「肩が軽くなった」「首が動かしやすくなった」「膝が動かしやすくなった」との声をいただきました。

< 泰大会バドミントンクラブ！ >

毎月1～2回、旭町体育館で平日の夜にバドミントンを行なっています。陽だまり鍼灸マッサージ院の成井コーチを筆頭に、職場の垣根を超えて集まり楽しく活動しています。また、ドクターや職員の子供・お孫さんまで参加して、笑い声や叫び声などが絶えずとても賑やかでした。



topic 01

< 「薬師台おはなホグレルフィットネス」へようこそ >

薬師台おはな接骨院に、プロスポーツ選手のトレーニングからお年寄りの健康促進まで幅広い用途でお使い頂け、柔軟な筋肉をつくる為の特殊なフィットネスマシンがある事をご存知でしょうか？ホグレルのトレーニングは、専用のマシンを使って筋肉をリラックスさせた状態にさせ、繰り返し動かしていきます。これにより、血流を促進しながら筋肉を柔軟にすることが出来ます。疲れにくく、病気や怪我をしにくい若々しい体をつくるといった効果が期待できます！

今回はH27.4月～H29.2月（25ヶ月）で計344回利用されている通称「薬師台の Mr. ホグレル」に色々伺ってみました。



Q. ホグレルを始めたきっかけはなんですか？

A. 健康維持・老化防止・認知症予防

Q. 運動を続ける秘訣を教えてください

A. 毎日何かしら身体を動かす事を自分に義務付ける

Q. 以前と比べて身体の変化は感じますか？

A. 歩くのがいくらか楽に感じる

Q. 現在の身体の調子をおしえてください

A. 膝の痛みで週1回通院しているが、ここ2年風邪を引いていない

Q. 最後に自由にコメントをください

A. 家の近くに簡単なフィットネスができる所ができて喜んでます

topic 02

是非、一度体験にいらしてください。

< *ハッピー*タイム* >

泰大会スタッフから喜びいっぱいのご報告です。

入籍しました！



薬師台おはな接骨院&鍼灸マッサージ院
福島 佑一（鍼灸マッサージ師）

元 近藤整形外科 → 現 薬師台おはな接骨院（陽だまり鍼灸マッサージ院を兼務）の福島です。この度は、接骨院のアイドルを独り占める事に成功しました。どうもありがとうございます m(._.)m みなさんにもハッピーになってもらえるように、ますます頑張ります！



陽だまり鍼灸マッサージ院
秋山（医療事務）

皆様に支えられ、無事に入籍を済ませました。秋山家では、「嘘つかない！隠し事しない！怒らない！」の三原則がモットーです。これからもより一層、仕事に・家庭に邁進していきたいと思っておりますので、皆様どうぞよろしくお願い致します。

近藤整形外科
看護師 S

2月11日、幸せに包まれて最高の結婚式を挙げる事が出来ました。



この幸せを皆様にもおすそ分けできるよう、これからも妻として看護師としても頑張っていきますのでよろしくお願い致します。

スタッフの赤ちゃんが生まれました♪

我が家に一足早く春が来ました♪



おなまえ
こはる
心晴ちゃん



おなまえ
たいせい
大晴くん

百面相なので毎日パパとママを飽きさせません。

< 春にまつわる豆知識 >

・「四月一日」と書いて「わたぬぎ」と読みます。

日本では冬の終わりの時期に、綿の入った防寒着の綿を抜いて衣替えをしていたそうです。心も体もリフレッシュの季節です。冬のこたつ生活から抜け出して人間ドックやスポーツクラブ等、そろそろ体のメンテナンスを計画しましょう。お花見がてら、ウォーキングもいいですね。

・旬のお野菜

春といえば「たけのこ」！食物繊維が豊富で、うまみ成分の一種である「グルタミン酸」「チロシン」「アスパラギン酸」が含まれています。うまみ成分は減塩に欠かせません。ちなみに水煮たけのこの切り口に見られる白い粉は「チロシン」で、気力アップに効果的。洗い流さずにいただきます。4～5月にかけて「新たまねぎ」もスーパーに出回ります。冬眠明けの体には、ぜひサラダでシャキッと召し上がりください。ちなみに血液サラサラの元は「硫化アリル」。お母さんの涙の元でもあります。加熱後は甘みに変化します。参考：「からだに優しい野菜の便利帳」高橋書店

< クロスワード >

～春の風物詩～

1		2	3	F
		4	E	
5	6		7	
8	A		B	
		10		D

ヨコのカギ

- 1 学生さんは4月から…
- 4 「前日」のことです
- 5 海に生息する巨大な哺乳類
- 8 資源を再利用しよう！
- 10 ナイスショット！

タテのカギ

- 1 木々の緑を増やすために…
- 2 もともとは日本になかった言葉です
- 3 ○○揃い：どれもみんな優れています
- 6 海外から戻ったばかりで ○○ボケ
- 7 自分の分は自分で運びましょう
○○○サービス
- 9 ○○者は拒まず・去る者は追わず

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 D E F

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 29 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
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か？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
ホグレルフィットネス

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

♥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。

夏号も、どうぞお楽しみに！