

おさじ 10-12 月号

たいだいかい
泰大会 季刊誌 vol.9



秘蔵写真その 1：開業時の近藤医師
若さの中に凛々しさを感じさせる表情がなんととも (^o^) この頃を知る現職スタッフや現在通院されている患者さんも多数おられるのがビックリです！

患」や「患者様への対応」などを中心に勉強会を続けて来ました。そして常に、患者様には「優しく」「目配り」「気配り」を念頭に接するように指導を続け、今では「このスタッフは優しくて安心する」と言われるのが私の誇りです。

その後、町田市の医療と介護を総合的に担う施設として、平成 6 年「医療法人社団 泰大会」を立ち上げ、クリニック、介護、接骨院、訪問マッサージなど 7 施設を展開しています。

今後、ますます互いに連携を深めて「地域住民の健康のため」に努力して、より良いグループへ発展することを切望します。また今まで近藤整形外科・泰大会を支えてくれたスタッフへ心から感謝します。これからも若い力を地域医療の為に発揮してもらいたいと思います。

祝 30 周年

Orthopedics 近藤整形外科

30 周年のごあいさつ

昭和 63 年 11 月 1 日、町田市中町にて「近藤整形外科」を設立して 30 周年となりました。

学生時代から「40 歳にして立つ」という言葉が頭にあり、39 才の時に「地域医療のために」との思いで開業を決心しました。

開院時の職員は 9 名。経験の浅いスタッフばかりで手探り状態でした。正直これは「困ったな」との思いで毎週、「基礎的な疾



秘蔵写真その 2：テニスプレイヤー
疲れていても時間があれば運動！30 年医師をパワフルに継続できたのは、心身の維持のためのテニスが源。

記念企画

なんでも
答えちゃうよ！



いまだから聞ける！ 近藤理事長 10 のヒミツ

- ① これまでに学んだ大切なことは？
優しく、信念
- ② 人生で影響を受けた本は？
松下幸之助『道をひらく』
- ③ もし、好きなときに年齢を止められるなら何歳がいい？
今 (69 歳)
- ④ 何をしているときに幸せですか？
運動 (テニス・ゴルフ)
- ⑤ どんな音楽を聴きますか？
クラシック、邦楽で言えば、オフコース、森山良子
- ⑥ 好きな女性のタイプは？
優しい人！ あと・・・完璧な人、色っぽい人
- ⑦ 最近、泣いたことはありますか？
全くない
(←息子さん情報では娘の結婚式)
- ⑧ 自分にとってのヒーローは誰？
亡き母
- ⑨ 一番の成功体験は何ですか？
泰大会を立ち上げたこと。
満足です
- ⑩ 自由に選べるなら旅先は？
アマゾン。行ったことがないから。全財産で、アマゾンに天下り！！ (←川下り?)



薬師台メディカル Terrace にて一枚

(右：野口泰芳 院長)
(中：近藤泰一 理事長)
(左：野口泰昭 院長)

「時代が変わっても、皆様の健康のために『ハイタッチ・ハイセンス』をモットーとし、常に『優しく・目配り・気配り』を心がけ、皆様の笑顔がますます増えるよう一致団結して頑張ります！」



お知らせ **🐣** とりの木接骨院

院長就任のごあいさつ

5月より前院長の鳥海からバトンを受け、院長に就任しました木村昌幸です。前院長から受け継いだ「思いやり」の信念と、スタッフ一同で創り出す「居心地の良い雰囲気」を通じて、患者さんを笑顔にできる接骨院を目指しています！当院では整形外科にも劣らない物理療法と筋膜に着目した独自の

手技を組み合わせた治療を行っています。

患者さん一人ひとりと相談しながら最適なオーダーメイド治療を提案し、精一杯のお手伝いをさせていただきます。今後とも「とりの木接骨院」を宜しくお願いいたします。



報告 **訪問** 陽だまり 鍼灸 マッサージ院

ツクイ・サンシャイン 納涼祭 8/26



ツクイ・サンシャイン町田東館にて納涼祭が行われました。当日は暑すぎる天候の中、スイカ割りや花笠踊り、模擬店など、皆さんがとても楽しまれて笑顔が溢れていました。陽だまり鍼灸マッサージ院では、入居者様やご家族様へ無料体験マッサージ&血管年齢の測定会を実施。今年で3回目の参加でしたが、これまでで一番多くの方に体験をしていただくことができました。お孫さんからお姉様・施設職員さんまで、血管年齢と実年齢の差に一喜一憂の盛り上がり！！職員さんの血管年齢の結果に、普段のお仕事の頑張りが現れていたように思いました。(●´ω`●)

(血管年齢45歳：矢野)



報告 薬師台サマーフェスティバル

8/25 残暑の厳しい中、野口泰芳先生が主催する、サマーフェスティバルが「薬師台 Live House (おはな接骨院)」で行われました。前回は上回る137名が来場、おはなぽっぽのいい薬だけではなく、Goon Goon (ぐーんぐーん) 健康寿命 BAND、フラフラオハナ (フラダンス) も交え、あっという間の1時間半でした。ぽっぽ院長のモットー『昼は太陽に☆夜は星に☆地域を明るく照らす』を合言葉に、

来場者・職員・老若男女がこの夏一番の盛り上がりを見せていました。次回は年末に開催予定。まだ見たことない方は、是非1度足を運んでくださいね。(ドラム：介護の森下)



報告 **OHANA CLINIC** 薬師台おはなぽっぽクリニック

町田プロレス旗揚げ



8月26日(日) 町田シバヒロにて旗揚げした、『町田プロレス』に医療救護班でお手伝いしてまいりました。主催者発表では6000名が来場、ザ・グレートカブキ選手、越中詩郎選手も駆けつけ、必殺のヒップアタックあり、場外乱闘ありで大盛況でした！37度を超える酷暑で熱中症が心配されましたが、幸い軽度の熱中症が数名だけの対応で無事イベントを終えました。



地域の方々が喜ぶ、町田を元気にするイベントに参加できて非常に光栄な一日でした。(戦う総務：ザ・グレート坂本)

予告 薬師台メディカルTERRACEにて毎月好評開催中

MMG! みどりヒカラダのプログラム

10月 20日(土) **ハーブでセルフケア**
ハーブウォーター活用術 15:00 - 17:00

11月 25日(日) **親子で自然遊び**
『秋』 10:00 - 12:00

12月 1日(土) **キッチンファーマシー**
ハーブ・スパイス編 15:00 - 17:00

台所薬局

お問い合わせ・申し込み：
042-737-7375



薬師台おはな接骨院 & 鍼灸マッサージ院
ホゲレルフィットネス

Osaji Face Vol.4

うんの歯科クリニック

うんの ゆう
歯科医 海野 優 先生

(写真左:海野 優 副院長 右:海野 博俊 院長)



薬師台メディカル terrace にて地域医療に携わる「うんの歯科クリニック」の、優先生とおはなメンバーは、共にバンド活動やスタッフ同士で食事にも行く仲です。おしどり夫婦で歯科クリニックを運営する優先生に、診療に対する想いやプライベートまで明かしていただきました。

趣味 海釣り
飼い猫 こてつ (3歳)

医療モールでの歯科診療をされて感じていることや、「医療 × 治療 × 介護」連携の実際はどうでしょうか？

医療モールでは多くの方々にうんの歯科のことも知ってもらうことができます。そして医科、接骨院、介護、歯科、薬局と様々な専門分野があり、ここに来れば何とかなるという安心感を持ってもらえます。一度の来院で足りる利便性も非常に貴重です。治療面でも基礎疾患を抱える患者さんの対診もすぐに行えるので非常にスムーズです。また、最近「オーラルフレイル」という滑舌の低下、食べこぼし、むせ、口腔乾燥などの症状が問題になっています。これは口腔機能の軽微な衰えで、健康と機能障害の中間的な状況です。この点においても、各

分野での連携がとても有意義です。診療だけでなく、日頃から多職種の方々と交流していると勉強になることが多いです。一つの物事でも違う側面からの考え方、知識、問題点などを知るチャンスがもらえます。また、おはなグループの皆さんは何事にも意欲的なので、私達もこれからずっとみんなで頑張っていこうというやる気が湧いてきます。そして何と言っても私が参加する「おはなぼっほのいい薬」というバンドは、各施設からメンバーが集まっていますごく楽しい。このチームワークは確実に仕事面で活きています。

ご夫婦で歯科医師をされているのは珍しいと思います。が、お二人ならではの連携もありそうですね？

医療は日々進歩していくので、常に勉強して歯科医師も進化していかないとはいけません。お互いに違う勉強会や学会に行き、それぞれが習得したことを伝え合い、高め合っていけることが私たち夫婦ならではの強みだと思います。難しい症例を相談したり、新しい器具や材料について教えてもらったりすることもあります。あとは

阿吽の呼吸というか、言葉にしなくても伝わる部分が多いのでスムーズです。また、何でもはっきりと言い合って議論できるので結果的に歯科医院が良い方向に向かっているのかなと思います。

いつも予約がいっぱいで大変お忙しい中、優先生はアウトドアもお好きなようですね？

自然の中で過ごす、日常のストレスを忘れて穏やかな気持ちになれます。旅行、山歩き、スキューバダイビング、バーベキューなどをしますが、一番はやはり海釣りです。広大な海で魚を釣っている時間は無心になることができ、とても癒されます。大物が釣れた時の興奮感もやみつきです。

歯科医が実践する歯のケア方法をこっそり教えてください！

一番大切なのはとにかく日々のブラッシングです。特に夜は歯ブラシとフロスを使って丁寧に磨いています。寝ている間は唾液の量が減り自浄作用が弱くなるので、口腔内の細菌がいちばん増えやすい時間帯です。ですから、寝る前のブラッシングこそ丁寧にすることがあり、しっかり汚れを取るよう真面目に行うと、10分位かかります。あとは定期的に歯科衛生士等の歯のクリーニングを受けることです。歯ブラシでは落とせない歯石（歯垢が固まって固くなった細菌の塊）を除去することで、虫歯や歯周病の予防に高い効果があります。最低でも半年に1回は口腔内全体をチェックする必要があります。また、私は寝ている間に歯ぎしりをするので、ナイトプレートと言うマウスピースのようなものを使用して歯を守っています。

インタビューア：坂本（おはなぼっほクリニック）





連載企画 腰痛サヨナラ道場

柔道整復師
きむら まさゆき
木村 昌幸

その四

腹筋編 体を安定させて動きやすくする運動

腰痛サヨナラ道場、師範の木村です。最終回となる今回は、お腹の奥にある腹筋を働かせ、体を安定させて動きやすくするエクササイズです。腹筋運動といっても一般的な上体を起こす運動ではなく、呼吸法やお尻の穴をすぼめる動きで腹筋を刺激する運動です。その壺、式、参と合わせてやってみて下さい。

※呼吸は止めず、無理はせず、痛みのない範囲で行って下さい。

1 腹式呼吸

- 1 仰向けになります（膝を曲げてOK）
- 2 鼻から吸いながらお腹を膨らませ、口から吐いてへこませます。
- 3 ゆっくり吸って、ゆっくり吐く。時間の割合は3:7
- 4 吸って吐くを5回繰り返します。



3 お尻すぼめ

- 1 丸めたタオルをお尻の真ん中に置きます。
- 2 背筋を伸ばして座ります。
- 3 お尻の穴を8秒間キュッと締めます。
- 4 力を抜きます。5回繰り返しましょう。



2 応用編 逆腹式呼吸

- 1 同じ仰向けから。
- 2 鼻から吸いながらお腹をへこませます。
- 3 口から吐きながらお腹を膨らませます。
- 4 5回繰り返します。

私の腰痛道場は今回で最後となりますが、次回からは「ふくしまの想うツボ講座(仮)」が始まります。ご期待下さい。押忍！(終)

医療現場の今を読み解く!! おさ爺さんの独り言



健康寿命のウソホント!?

毎年 厚労省より発表される平均寿命（0歳児の平均余命）はご存知じゃな。今年も女性・男性ともに前年比を更新して過去最高となり、記録の更新は女性が5年連続・男性は6年連続じゃったのお。

でもなあー、平均寿命や健康寿命が延びておっても、実は「不健康期間」が短くなっておらんのだ。不健康期間は、平均寿命と健康寿命の差で介護が必要となる期間とも考えられておる。健康で生きられる期間が延びていなければ、長寿の楽しみを満喫できないわい。ワシも健康な生活を続けていくために、お肉をよく食べることにしよう！

寿命の推移

	健康寿命	平均寿命
2001 男性	69.40 歳	78.07 歳
2001 女性	72.65 歳	84.93 歳
2016 男性	72.14 歳	80.98 歳
2016 女性	74.79 歳	87.14 歳

平均寿命・健康寿命ともに延びている

平均寿命 - 健康寿命 = 不健康期間

2001 男	8.67 年	2016 男	8.84 年
2001 女	12.28 年	2016 女	12.35 年

不健康期間も増加！

近藤整形外科
☎ 042-724-3255

陽花苑 鍼灸マッサージ院
☎ 042-794-7592

内科・整形外科 外科 皮膚科
松林クリニック
☎ 042-732-5777

とりの木接骨院
☎ 042-732-6620

薬師台
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・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

たいだいかい
医療法人社団 泰大会

♥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！

