

おさじ 4-6月号

たいだいかい
泰大会

季刊誌 vol.11



たいだいかい 泰大会 施設めぐり

前号の「訪問マッサージ陽だまり」特集の好評を受けまして、本号より「泰大会施設めぐり」として、新企画をスタートいたします。泰大会の各施設を順番にご紹介しながら、泰大会の知られざる(?)一面に迫ります!

今回は「薬師台おはなぽっぽクリニック」の特集です。それではどうぞ!



地域に根差した総合診療を目指して

薬師台おはなぽっぽクリニック

訪問診療・内科・整形外科・外科・精神科・循環器内科

薬師台メディカルテラス内

診療時間 定休日
午前 8:30 ~ 12:00 土曜午後
午後 14:30 ~ 18:30 日・祝
※ 水曜午後は予約のみ

薬師台おはなぽっぽクリニックの1日

Dr.POPPO と看護師達の地域医療にける想いと診療風景をご紹介します!

1 朝礼 多職種の集まりであるクリニックでは、お互いの情報共有が重要です。医師・看護師・技師・事務がそれぞれ情報を伝達します。



「おはようございます」
医療の現場へと、心の
スイッチが切り替わる
瞬間です。

2 Dr.POPPOの診療風景

「当院では開院当初より、『総合診療』『訪問診療』を軸に、時代や地域のニーズに応じていくポリシーで職員全員が取り組んでいます。実際の運営は非常に難しく、挫けそうになることもあります。職員の成長が、何よりも地域貢献に役立つと確信しています。」



「丁寧にわかりやすく説明してもらえると、安心感が違いますね」常に会話を大切にしています。

3 細川 Nurse の治療風景

「なにより親切なのが一番うれしいね」



患者さまの状態を見て、ストレスがなく治療を受けてもらえるよう心掛けています。



踊るNurse★
細川看護師の看護観

看護師になり24年。色んな事を経験し、試されてもきました。いま一番やりたい事は予防医療です。1つの考えとしてビタミン療法があります。これからクリニックに足を運んでくださる方々に少しでもお役に立てるよう、日々成長していきたいと考えています。

4 佐藤 Nurse の会議風景

おはな介護相談所・鍋島所長とのカンファレンス。医療と介護の橋渡し役として、メディカルテラスを縦横無尽に疾走!



地域医療 Nurse
佐藤看護師の看護観



介護との密な連携が強み。

このクリニックはその土地で過ごされる方々の思いや背景を踏まえ、地域に根付いた地域医療を学ぶことができる場所だと思っています。介護と医療の橋渡しになれるよう、寄り添う看護を目指して頑張ります!





祝30周年 近藤整形外科 30周年 祝賀会が開催されました！

平成31年1月12日(土)、30周年を祝う催しを盛大に開催！30年近く近藤整形外科で勤めているスタッフや、まだ入社して間もない新人スタッフも、分け隔てなく朗らかに楽しく祝福。そんな中、主役の近藤理事長は、終始目じりを下げてご満悦の様子。とてもこの30年を一言では表せないと思われませんが、会場を見渡せば笑顔！笑顔！笑顔！



いまや総勢 100名を超える大所帯になりました！

四半世紀を超える道のりは、間違っていなかった…！「目配り・気配り・思いやり」一筋の信念が、今の泰大会を作ってきたことを、まじまじと実感しました。こうなると30年後も楽しみですね。スタッフ一同益々腕に磨きをかけ、より一層医療の為に邁進していくことでしよう。乞うご期待！(担当：苅田)



万感の思いが伝わってきます！



両手に花の晴れ姿！

FC 町田ゼルビア クラブパートナー提携！

昨年に引き続き、「FC 町田ゼルビア」と、「薬師台おはなぼっぽクリニック」はクラブパートナーとして提携を結びました。

2018年シーズンは、健闘むなしく第4位という結果でしたが、今年はJ1に昇格できるよう共に活動していきます。

ゼルビアのクラブ理念の一つである“地域の発展に貢献できるクラブであること”と志し同じく、おはなぼっぽクリニックも“地域発展に貢献できるクリニックであること”を目指して、職員全員で努力してまいります！(担当：坂本)



ゼルビー

おさじの広場

* 泰大会の旬な情報をお届け！

予告 ポプリホール 鶴川で音楽療法

昨年同様、薬師台から飛び

出してポプリホール鶴川でバンド演奏をします。新しいメンバー(!?)も増えて、益々精力的に活動しているぼっぽバンド【薬師台おはなぼっぽのいい薬バンド】です。

今年の開催テーマは「音楽を通じて地域医療の輪を広げ、人と人とのつながりを深めたい」という思いで、皆で創り共に楽しむ音楽会です。お越しいただければ幸いです。一緒に盛り上がりましょう！！(担当：森下)



健康に良い音楽を！

第6回 ミュージカーナ メディカ コンサート

日時：平成31年6月2日(日)
開演：(時間未定、昨年は15時開演)
料金：無料
場所：ポプリホール鶴川
町田市能ヶ谷1丁目2番1号
小田急線「鶴川駅」北口 徒歩1分



問い合わせ：町田市医師会 <http://www.machida.tokyo.med.or.jp/>

ゴールデンウィークのお休み

ゴールデンウィークは、各施設でお休みの日異なります。以下の予定表でよくご確認頂けますようお願いいたします。(担当：矢野)

	4月				5月					
	土	日	月祝	火祝	水祝	木祝	金祝	土祝	日祝	月祝
近藤整形外科	○	△ 午前のみ	休	休	○	休	休	休	休	休
とりの木接骨院	○	休	休	○	○	○	休	休	休	休
陽あめ 鍼灸マッサージ院	○	休	○	○	休	休	休	休	休	○
薬師台おはなぼっぽクリニック	△ 午前のみ	休	休	○ 9-17	休	休	休	休	休	○ 9-17
薬師台おはな接骨院 & 鍼灸マッサージ院	○	休	休	○	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	休	休	○

近藤整形外科
※4/28…午前のみ

薬師台おはなぼっぽクリニック
※4/27…午前のみ
※4/30…9:00~17:00
※5/6…9:00~17:00

春の特別企画

おさじ編集長・とりの木接骨院院長 木村

ご長寿さん 全員集合!



超高齢社会が進んでいる昨今、健康寿命の大切さが問われています。そこで今回は、各施設のご長寿の方々にその秘訣を聞いてみました。皆様の人生に役立つヒントがあるかもしれません。それではどうぞ!

95歳



麻生さん

近藤整形外科

趣味 スポーツ。山歩き、バレーボール。中年はやはりゴルフでした。今は小学生の時に覚えた月2回の麻雀です。

好きな食べ物 兄弟8人、好きだ嫌いだと言ってもらえません。なんでもOK。今は晩酌が楽しみです。

毎日続けていること スクワットを含めた自己流の体操と新聞の数独で毎日頭の体操です。

これからやりたいこと 体力的に無理ですが、せめて健康を保ち、56年ぶりの東京オリンピックを元気で応援したいものです。

若い世代に一言 「若さ」は二度と来ません。青春を謳歌し、また勉強をして欲しいと思います。私は逆に近藤整形の皆さんの親切と明るい元気をもらってリハビリに通っています。

86歳



坂東さん

薬師台おはな接骨院
&鍼灸マッサージ院

趣味 テニス・読書

好きな食べ物 肉・うどん・ラーメン

毎日続けていること ストレッチ・笑顔・前向きな心でいること。

これからやりたいこと 車に乗り続けたい。ジムに通うのを続けたい。

若い世代に一言 自分自身のことに責任を持って行動してください。

92歳



大澤さん

薬師台おはな介護相談所・
薬師台デイサービスおはな

趣味 大正琴(耳が遠いから大変) 読書・詩吟

好きな食べ物 ステーキ♡、すっぽん(雑炊は特に美味しいわよ)

毎日続けていること 起床時に脚を上げて、スッと立ち上がる→やる気が出てくる。(その日の体調をチェックしている)

これからやりたいこと ひ孫の成長をしっかり見守る。

若い世代に一言 世の中大変だとは思いますが、頑張ってください。私から皆さまに言えるのは「ありがとうございます」でしょうか。



山口さん

とりの木接骨院

これからやりたいこと 1日も早く歩く事が出来て温泉旅行へ行きたい。

若い世代に一言 若者と年寄りを分離せず、積極的にお互いコミュニケーションをとって欲しい。若者は出会う年寄りに気軽に挨拶し、エールを送って下さい!!

94歳



趣味 旅行・海釣り・読書

好きな食べ物 毎日酒と麺類、最近は洋・和菓子

毎日続けていること リハビリを兼ねて柄杓ウキで家の前の道路清掃を行う事。

趣味 俳句(俳句の師匠は高浜虚子!) 読書(村上春樹)・美術・芸術・音楽など多趣味。

好きな食べ物 皆が好きなものが好き・施設のご飯を美味しく食べている。駄菓子・エクレア・チヂミ。

毎日続けていること 日記：読み返すとその日の本音が書いてあって面白い。

これからやりたいこと 大人しくと思うのは理想、やってみたいことが山ほどあります。以前はパソコンを使っていたので、これからはタブレットを買って勉強したい。

若い世代に一言 未知数の将来、災害・失敗もありましょう。乗り越えてみることです。味のある人間になれるですよ。

おはなぼっぽの野口院長、そうごう薬局の水谷先生とは医者と患者という関係ではなく、人間愛でつながっている。お互いに信頼しあっています。

90歳



竹島さん

薬師台
おはなぼっぽクリニック

96歳



陽花あひ 鍼灸 マッサージ 院

平田さん



趣味 カラオケ・コーラス(それぞれ月2回ずつ通っている)

好きな食べ物 ステーキ(週一回300gは必ず食べる)

毎日続けていること 1日30分くらい歌っています。

これからやりたいこと 99歳の白寿まで現況維持。

若い世代に一言 短気は損気。

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

前号で連載完結した「腰痛道場」木村師範からバトンを受け取った、おはな接骨院の鍼灸マッサージ師、福島です。
今回より、「ツボ」をテーマにした連載を始めます。「病院行く程じゃないけど、ちょっと調子が悪いな」と感じる時に効果を発揮する、とっておきのツボをご紹介します。東洋医学を使ったセルフマッサージを生活に取り入れてください！

ツボとは

まず始めに、これから出てくる「経絡（けいらく）」や「経穴（けいけつ：ツボ）」とは、そもそも何なのかを簡単にご説明します。東洋医学の重要な概念の一つに“気血”があります。気血とは、わかりやすく言えば、「体内のエネルギー」と理解されています。その気血の流れる通路のことを“経絡（けいらく）”と呼んでいます。人間の体には様々な特性を持った流れが12本、つまり12の経絡（流れ）があります。そして、その経絡上にある重要なポイント、つまり、そこに作用することで様々な治療を行うことができる場所を“経穴（けいけつ）”、いわゆる【ツボ】と呼んでいるのです。

第1巻 花粉・寒暖差で鼻水が止まらない！ 鼻がつまる！もうだめ！ そんなあなたの為に

今回は肺に関係する経絡＜手の太陰肺経（たいいんはいけい）＞から、福島が選んだ2ツボを紹介합니다。

- 1 **太淵** たいえん
- 2 **魚際** ぎょさい

押し方指南

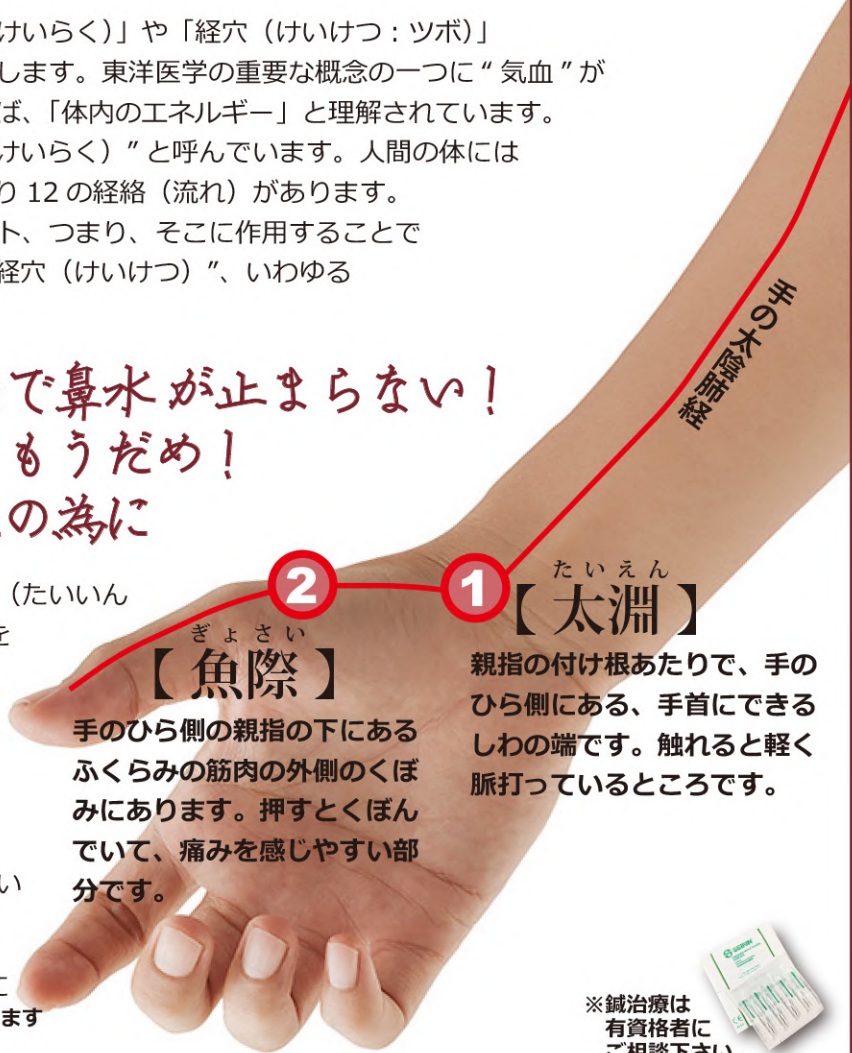
心構え：リラックスした状態が望ましい

刺激の強さ：気持ちよく、少し響くくらいで30秒を目安に
*強く押し過ぎると肩が凝ります

効果：鼻・口から気道の通りをよくする

追伸：それでも鼻水が止まらないあなたの為に・・・

- 3 **迎香** げいこう
手の陽明大腸経（ようめいだいちょうけい）



【魚際】
手のひら側の親指の下にあるふくらみの筋肉の外側のくぼみにあります。押すとくぼんでいて、痛みを感じやすい部分です。

【太淵】
親指の付け根あたりで、手のひら側にある、手首にできるしわの端です。触れると軽く脈打っているところです。



初級（指押し）



中級（つまようじの柄）



上級（プロの鍼）

※鍼治療は有資格者にご相談下さい。



近藤整形外科
☎ 042-724-3255

陽花あり 鍼灸マッサージ院
☎ 042-794-7592

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
☎ 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

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！

