



むつき通信

2024
5・6月号
No.118

令和6年4月1日 歯科診療OPEN



歯科先進国スウェーデンでは歯は常日頃から予防するという考え方が国民の間に浸透しています。日本ではまだまだ歯が悪くなってから歯科受診をするのが現状です。歯並び、健康的なかつ自然な歯の色、虫歯の予防と治療、歯周病と3大生活習慣病(糖尿病・高血圧症・高脂血症)の関係、自分の歯で食べることの重要性、少子高齢化に伴い高齢者の咀嚼と嚥下障害の関係など、歯科には様々な問題があります。

私たちの歯科クリニックでは奥羽大学歯学部と連携し最適な治療をすすめていきます。

皆様の歯科家庭医を目指したいと思いますので宜しくお願い致します。



診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝日
午前 8:30~12:30	○	休診	○	○	○	○	休診	休診
午後 14:00~18:00	○	休診	○	○	○	○	休診	休診

～たくさんの笑顔 あなたとともに～ むつきグループ

医療法人 むつき会 <https://mutsukikai.com/>
有限会社 M&C <https://m-and-c.mutsukikai.com>

社会福祉法人 むつき福祉会 <https://mutsukifukushikai.com/>
NPO法人 パニエ

- むつき医科歯科在宅クリニック医科
〒963-8034 郡山市島2-7-8 1F TEL 024-927-5530 FAX 024-927-5531
- むつき医科歯科在宅クリニック歯科
〒963-8034 郡山市島2-7-8 2F TEL 024-973-5977 FAX 024-973-5978
- むつき医科歯科在宅クリニックリハビリテーション
〒963-8034 郡山市島2-7-8 3F TEL 024-973-5980
- おおつきまちクリニック
〒963-0201 郡山市大槻町字蝦夷垣69-8 1F TEL 024-961-5467 FAX 024-953-4840
- メディカルフィットネスOrangewellness
〒963-0201 郡山市大槻町字蝦夷垣69-8 2F TEL 024-962-7632 FAX 024-962-7633
- むつき居宅介護支援事業所
〒963-8021 郡山市桜木1-1-9 TEL 024-927-5537 FAX 024-983-1256
- むつき島居宅介護支援事業所
〒963-8034 郡山市島2-7-8 3F TEL 024-973-5979 FAX 024-927-1663
- リハビリパーク 昭和浪漫
〒963-8021 郡山市桜木1-1-11 1F TEL 024-927-9777 FAX 024-954-3878
- リハビリパーク ひまわり健康倶楽部
〒963-8021 郡山市桜木1-1-9 TEL 024-983-1251 FAX 024-983-1252
- ショートステイ さくらの家
〒963-8021 郡山市桜木1-1-9 TEL 024-983-1250 FAX 024-983-1252
- ショートステイ コスモスの家
〒963-0206 郡山市中野2-54 TEL 024-952-1550 FAX 024-952-1560
- 小規模多機能型居宅介護 あおいそら
〒963-0211 郡山市片平町字若宮裏10-4 TEL 024-962-9172 FAX 024-962-9173

- 小規模多機能型居宅介護 野の花／グループホームだん楽
〒963-8071 郡山市富久山町久保田字上野147-8 TEL 024-925-0101 FAX 024-925-0105
- 小規模多機能型居宅介護 結／グループホームいおり
〒963-8021 郡山市桜木1-1-9 TEL 024-983-1262 FAX 024-983-1263
- 介護付有料老人ホーム 雅(みやび)
〒963-8021 郡山市桜木1-1-11 TEL 024-954-3877 FAX 024-954-3878
- 介護付有料老人ホーム 縁(えにし)
〒963-8047 郡山市富田東6-95 TEL 024-983-6561 FAX 024-983-6563
- 住宅型有料老人ホーム 恵(めぐみ)
〒963-8047 郡山市富田東6-95 TEL 024-983-6562 FAX 024-983-6563
- おひさま保育園
〒963-8034 郡山市島2-7-8 2F TEL 024-927-1880 FAX 024-927-1882
- むつき会法人本部
〒963-8034 郡山市島2-7-8 3F TEL 024-927-5538 FAX 024-927-1663
- 社会福祉法人むつき福祉会ショートステイ小春日和
〒963-0111 郡山市安積町荒井字紫宮山55-5 TEL 024-926-0682 FAX 024-926-0680
- 社会福祉法人むつき福祉会特別養護老人ホーム小春日和
〒963-0111 郡山市安積町荒井字紫宮山55-5 TEL 024-926-0681 FAX 024-926-0680
- 有限会社M&C
〒963-8034 郡山市島2-7-8 3F TEL 024-927-1661 FAX 024-927-1663
- NPO法人パニエ ファミリーホームCOCO
〒963-8034 郡山市島2-35-3 TEL 090-8784-2020

令和6年4月1日「入社式」

新社屋で初めての入社式が行われ15名の新入職員を迎えました。

先輩職員を代表して、介護付有料老人ホーム「縁」で活躍されている渡部美春さんより温かいエールが送られ、新入職員代表として矢田部明日香さんが決意表明の言葉を述べました。



新入職員の抱負



むつき医科歯科在宅クリニック
診療放射線技師
佐藤 由美

自分のスキルを生かし、当院に貢献できるように努めて参ります。よろしくをお願いします



むつき医科歯科在宅クリニック
臨床検査技師
遠藤 哲史

以前は病院勤務を行っておりました。クリニックでの勤務は初めてですが、少しでも早く皆様の力になれるよう努めてまいります。



むつき医科歯科在宅クリニック
看護師
国分 朋子

地域の皆様へ高い医療・看護が提供できるよう頑張りますのでよろしくお願いします。



小規模多機能型居宅介護あいそら
介護補助
小林 一枝

20年間スイングを続けています。山野草が大好きで、山菜を探りながら山歩きをするのを楽しみにしています。人生100年と言われる今、生涯現役で働いて行きたいと思っています。



メディカルフィットネスOrangewellness
兼リハビリテーション科
理学療法士
原田 大

利用者一人一人に合った運動指導が出来るよう頑張りますのでよろしくお願いします。



メディカルフィットネスOrangewellness
健康運動指導士
長谷川 武琉

新潟のアップルスポーツカレッジから参りました。出身は福島の会津です。生まれ育ったこの地で地域の方の健康を支え若さとエネルギーを届けられるよう頑張ります。よろしくお願いします。



介護付有料老人ホーム雅
理学療法士
眞壁 拓末

新社会人らしく元気に働いていくのでよろしくお願いします。



介護付有料老人ホーム雅
介護員
橋本 一真

ランニングが趣味で毎日10kmの距離を走っています。映画鑑賞が好きで特に洋画のアクション系を観ています。自分の目標である「利用者の方がストレスなく過ごせる介護」ができるよう頑張ります。よろしくお願いします。



介護付有料老人ホーム雅
調理師
高島 良雄

約40年ほど自営で飲食店を経営しその後も十数年飲食の仕事をして参りました。今までの経験を生かしホームの皆様が笑顔になれる様愛情いっぱいの食事提供をしていきたいと思っています。未永く宜しくお願い致します。



介護付有料老人ホーム縁
作業療法士
黒澤 卓治

分からない事が多いですが、笑顔で元気に物事に取り組んでいきたいと思っています。



むつき福祉特別養護老人ホーム
小春日和 介護補助
樽川 彩菜

これから先も色々な事があり不安な日々もあると思いますが、職場の方々と一緒に団結して何事も笑顔をもっと頑張っていきたいと思っています。



リハビリパーク昭和浪漫
介護員
矢田部明日香

新社会人として、医療に関わる者として自覚を持ち仕事に励んでいきたいと思っています。社会人として一人前になるべく吸収できる知識はとことん吸収していきたいです。



ショートステイさくらの家
理学療法士
吉田 健弘

1年目で至らない点も多いと思いますが精一杯尽力いたしますのでよろしくお願いします。



おひさま保育園
保育士
影山 紗菜

郡山健康科学専門学校を卒業し4月から保育士として勤務しています。ご迷惑をかける事も多々あると思いますが、一生懸命頑張りたいと思いますので宜しくお願い致します。



クリニックル
法人本部
桑原とよ子

今、大好きなカラオケ教室に通い楽しんでおります。体調許す限り、この素敵なクリニックをいつまでも綺麗に保てる様に頑張りたいと思います。未永く宜しくお願い致します。

リハビリテーション科の紹介

むつき医科歯科在宅クリニックにリハビリテーション科が開設いたしました。リハビリテーション科には理学療法士・作業療法士が勤務しており、専門的な視点から疾病や外傷などにより運動機能が低下された方の回復を支援いたします。また、炎症性の疼痛がある方へは消炎鎮痛処置として物理療法(干渉波型低周波、超音波、ホットパック、メドマー)を提供いたします。リハビリテーションや消炎鎮痛処置を希望される方は当院受診時に医師にご相談ください。



おひさま保育園

4月といえば桜！小さかったつぼみもあっという間に花開きましたね。

今年は開成山に行ってお花見をしてきました。青い空にピンクの桜。そして美味しいおやつ♡

食べ終わった後は、公園を走って自然に触れて遊びました。

元気いっぱいな園児たちと今年度も楽しく過ごしていきます。



「Orange Wellness」5月体験会開催のお知らせ



疾病予防施設メディカルフィットネス「Orange Wellness」がおつきまちクリニック2階に2024年3月からグランドオープンしております。

「Orange Wellness」では、医療と連携しているからこそその安心と、安全で効果的な運動指導を、健康運動指導士や、理学療法士など専門スタッフが常駐し行っております。

運動が良いのは分かってるけど、続けられるか不安、、、やり方が覚えられないし、、、などの不安や、あなたご自身の目的を、当施設スタッフに是非ご相談下さい!

これからの時代、ご自身の健康寿命をどうやって伸ばすのか?が幸せな健康生活を送る上でとても大切な事となります。その為に、「運動の習慣化」は欠かせません。

生活習慣病の予防・改善、運動不足解消、筋力の維持向上、リハビリテーション、ストレス解消など様々な健康目標を私達スタッフと共に達成しませんか?

【こんなお悩みのある方へ】

生活習慣病治療中の方、心疾患のある方、関節痛・腰痛でお悩みの方。

健康寿命を伸ばしたい方、肥満気味でスリムな体型になりたい方。退院後に自宅でリハビリが必要な方、ご高齢の方でいつまでも健康で過ごしたい方。

健康な方で、筋肉をつけたい方等にお勧めの施設です。

また当施設では「ホルミシス」も導入。

ホルミシス専用ルームにて、ゆっくりお休み頂け、ご継続頂く事で、全身の細胞活性化され、生活習慣病の予防・改善に。新陳代謝の促進、免疫力の向上、抗ガン作用、ホルモンバランスの調整等、細胞レベルから健康効果を体感しませんか?

ご見学ご入会ご希望の方は、予めの予約制となっておりますので、お気軽にお電話にてご予約をお待ちしております。

メディカルフィットネス「Orange Wellness」

受付 TEL. 024-962-7632

受付時間:月～水・金土曜 10:00～22:00

日祝日 10:00～17:00

定休日:毎週木曜日、他夏季冬季特別休館日。



5月 有料施設体験会開催!

実施期間:5/17(水)～5/31(金)

ご体験料 ¥550/税込 お1人様1回1日限り。

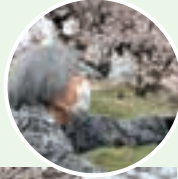
マシントレーニング・ホルミシス (バスタオル2枚ご持参下さい)

スタジオレッスン(少人数制/当日予約)

ご体験当日のご入会で入会金無料!

(通常入会金 ¥11,000/税込)

小春日和



4月のやっと暖くなったまさに春の日にお花見ドライブへお出かけしました。

逢瀬公園や笹原川千本桜、開成山公園など郡山の桜の名所で、暖かい日差しを浴びて皆様満開の桜を楽しんでいらっしゃいました。また、施設内でもお花のオーナメントを作成したり、手作りのお団子や焼きそばなどのお花見メニューをご提供し大変喜んでいただきました。



今、巷(ちまた)で話題になっているChat(チャット)GPTに代表される生成AI(人工知能)。問い掛ければ立ちどころに答えを返してくるといいです▼確かに便利なツール(道具)ではありますが、コンピューターの技術を駆使したものには違いありません▼コンピューターは元々大量のデータあるいは複雑な計算を高速かつ正確に処理する“高性能計算機”に過ぎなかったわけですから技術の進歩は恐ろしいものです。与えられた計算手順をただひたすらに忠実に実行するだけの能力から学習能力、思考能力を獲得したのです▼結果、どんどん自己成長して人間が制御不能になって暴走する、そんなことも起こり得るかもしれないですね。生成AIの開発者自身も一定の規制の必要性は説いています▼SF小説みたいな話ですが、絵空事ではないかもしれません。そうなれば妄想では済まなくなりそうです。際限なく進化し続ければ人間を凌駕することがあり得るのではないかと不安も拭えませんが、そうなる“主客転倒”も現実味を帯びてきます▼AI同士が“会話”し、悪巧みをして人間を攻撃するようになり、ひいては社会を支配してしまうようなこともあるのでは?とまで考えてしまいますが、杞憂であって欲しいものです。(コーディネーター國分)

おしえて!!
ケアマネ
渡辺CM

むつき居宅介護支援事業所「防災を考える。～いつもの備え、いざ! 行動～」

平成23年3月の東日本大震災以来、地震(暴風)、豪雨(水害)などの自然災害が各地で起きて災害を身近に感じるが増えました。私達ケアマネジャーも利用者様に日頃の備えとして、避難場所や避難行動(例えば、浸水して間に合わない場合は自宅内での垂直避難など)の確認、避難時に最低限必要な物品(財布や現金、保険証、薬やお薬手帳、入れ歯、紙おむつ、携帯電話など)の確認などを行っています。また災害時はご近所の方との声かけや協力が欠かせないため、日頃からコミュニケーションを図っておくことが大切です。もしもの時は命を守る行動を優先しましょう!



LINE
公式アカウント @457najkh



Instagram
公式アカウント mutsuki_kai

さくまファミリークリニック

内科・小児科・循環器科・呼吸器科・消化器科・アレルギー科・放射線科・糖尿病食事指導・睡眠時無呼吸外来・禁煙外来・物忘れ外来・動脈硬化外来・在宅診療

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前 8:30~12:30	武田	休診(往診)	武田	武田	武田	武田	休診
	中澤	中澤	休診(往診)	中澤	中澤	中澤	休診
午後 2:00~6:00	武田	休診	休診	武田	武田	休診	休診
	佐久間	休診	佐久間	休診	佐久間	休診	休診

※土曜午前の診療時間は13:00までとなります。
 ※診療時間は、都合により変更する場合があります。 ※受付は診療終了の30分前までをお願いいたします。

おおつきまちクリニック

内科・消化器科・小児科・アレルギー科・循環器科・呼吸器科・放射線科・睡眠時無呼吸外来・禁煙外来・糖尿病食事指導

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前 8:30~12:30	佐久間	佐久間	佐久間	休診(往診)	佐久間	佐久間	休診
午後 2:00~6:00	中澤	中澤	武田	中澤	中澤	休診	休診
夜間 7:00~10:00	武田	非常勤	佐久間	代診	中澤	休診	休診

Dr. 武田のワンポイントアドバイス

コレステロールが高いと言われたら

昨今、コレステロールを下げるサプリメントでの腎障害による健康被害が報道されています。詳細はまだ明らかではありませんが、そもそも、なぜコレステロールを下げようとするのでしょうか。コレステロールは細胞膜、ホルモン、胆汁酸などの材料で、主に肝臓内で作られ、2~3割は食事から摂取されます。コレステロールには、コレステロールを全身に運ぶLDLコレステロール(悪玉)と、使われなかったコレステロールを回収するHDLコレステロール(善玉)などがあります。LDLコレステロールが高い状態になると、血管に付着して酸化し、動脈硬化をひき起こします。HDLとLDLコレステロール、中性脂肪をまとめた総量が総コレステロールです。健康診断ではおなじみですね。悪玉コレステロールを下げるには動物性の脂肪や卵、魚卵、バターなど、コレステロールや飽和脂肪酸の多い食事は控えめにし、排出を助ける食物繊維の多い食品や、青魚や大豆など不飽和脂肪酸を摂取すること、適度な運動、禁煙を心がけましょう。それでも不十分な場合には薬剤の内服が推奨されます。重症な場合には、注射による強力な治療もあります。コレステロールの異常は、自覚症状に現れません。知らない間に動脈硬化がすすみ、ある日突然、脳血管障害や心疾患を生じ、時として命に関わります。健康診断で異常を指摘されたら、これを機会に現在の生活習慣を見直し、健康な毎日を過ごしましょう。

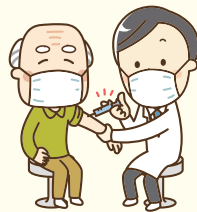


◎令和6年度郡山市各種健康診査が始まります。

期間:令和6年5月20日~令和7年1月31日
 事業所等で健康診査を受ける機会がない方、対象になられている方は、早めの予約、受診をお勧めしています。

◎高齢者肺炎球菌ワクチンについて(公費助成)

令和6年4月1日~ワクチン接種対象者が、65歳の方のみとなりました。
 なお、対象者の方が変更になることに伴う通知は、対象者の方へ順次ハガキまたは封書で送付されていますので、ご確認の上、予約をしてください。



◎風疹の抗体検査・予防接種について

厚生労働省では、風疹ワクチンの定期接種の機会がなかった昭和37年4月2日~昭和54年4月1日生まれの男性を対象として、風疹の抗体検査と予防接種を原則無料で実施しています。お住まいの市町村から送られたクーポン券を使って、2024年度まで受けることができます。まだ受けていない方は、ぜひこの機会に抗体検査を受けましょう。

◎帯状疱疹(50歳以上)、RSウイルス感染症(60歳以上)の予防接種を行っています。ご希望の方はご相談ください。



メディカルフィットネス

健康な体にはBMI(肥満度)、腹囲(内臓内脂肪)、体脂肪率、体骨格筋率があります。これらを正常値域にもっていくのも目標の一つです。自己判断でやると誤った結果になることがあり、専門員による食生活、有酸素運動や無酸素運動などが必要です。私たちのクリニックでは管理栄養士による食事指導と健康運動指導士や理学療法士による運動指導を進めています。最初は続くかどうか心配ですが生活の一部として習慣化できるかどうかにかかっています。ぜひチャレンジしてみてください。



編集後記

入社式からあっという間に1ヶ月。新入職員も少しずつ職場の環境に慣れてきた頃かと思えます。張りつめた緊張から肩の力が抜け体調を崩す職員も少なくありません。寒暖差のある毎日で疲れがとれず体調管理が難しい時期ですがしっかりと自己管理していきたいですね。(^^) 菅野



ご利用者様の声を募集しています。