



むつき通信

2023
11・12月号
No.115



郡山市島二丁目 令和6年3月

むつき医科歯科在宅クリニック

OPEN!

この度、「さくまファミリークリニック(郡山市亀田)」から、新たに「むつき医科歯科在宅クリニック」を開院します。これまでの医療・介護・保育事業を継承するとともに、内科外来診療の拡大・在宅医療の強化・推進、新たにリハビリ部門(メディカルフィットネス含む)、歯科部門を創設し、更なる地域医療・福祉・健康増進に貢献させていただきます。令和6年3月オープン予定。

事業拡大に伴い、新たな仲間を募集します。当グループ300名を超える専門スタッフがあなたをお待ちしております!

オープニングスタッフ募集

募集職種

看護師・臨床検査技師・診療放射線技師・理学療法士・作業療法士
健康運動指導士・スポーツインストラクター・介護支援専門員
歯科衛生士・看護助手・助手(看護・歯科)・クリーンクルー

むつきグループ本部

TEL 024-927-5538 info@mutsukikai.com



～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

- さくまファミリークリニック
〒963-8033 郡山市亀田1-51-12 1F TEL 024-927-5530 FAX 024-927-5531
- おおつきまちクリニック
〒963-0201 郡山市大槻町字蝦夷垣69-1 1F TEL 024-961-5467 FAX 024-953-4840
- リハビリパーク 昭和浪漫
〒963-8033 郡山市亀田1-51-11 TEL 024-927-9777 FAX 024-927-9779
- 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 コスモスの家
〒963-0206 郡山市中野2-54 TEL 024-952-1550 FAX 024-952-1560
- 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
- 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

- ヘルパーステーション まごころ
〒963-8033 郡山市亀田1-51-12 3F TEL 024-927-5720 FAX 024-927-1663
- 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
- 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) ●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(縁)024-983-6561 TEL(恵)024-983-6562 FAX(縁・恵)024-983-6563
- おひさま保育園
〒963-8033 郡山市亀田1-51-12 2F TEL 024-927-1880 FAX 024-927-1882
- むつき会法人本部
〒963-8033 郡山市亀田1-51-12 3F TEL 024-927-5538 FAX 024-927-1663
- 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 福島県郡山市安積町荒井字柴宮山55-5 TEL 024-926-0681 FAX 024-926-0680
- 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 福島県郡山市安積町荒井字柴宮山55-5 TEL 024-926-0682 FAX 024-926-0680
- 有限会社M&C
〒963-8033 郡山市亀田1-51-12 3F TEL 024-927-1661 FAX 024-927-1663

ファミリーホームCOCO

ついこの間までエアコンのリモコンを離せなかったのがうのように、布団が恋しくなった今日この頃、皆様にはお変わりなくお過ごしのことと存じます。

ホームの子どもたちもお陰様でワイワイ賑やかに、そして健やかに成長しています。

秋は運動会、遠足、ピクニック、体育大会、合唱祭、文化祭等々、それぞれに満喫しています。就学前の子どもたちには、抱っこやおんぶで甘えを受容して成長を支えています。(ご近所の皆様、泣いて笑って怒って歌って踊って騒いで、賑やかすぎですみません)

ですが、思春期の子どもは、例外なく難しいものです。中学生はお話が好きで比較的にコミュニケーションを多くとるので(今のところは…)安心です。高校生もまあまあコミュニケーション力はありますが…。それを埋めてくれるのが毎日のお弁当かなと感じるようになってきました。

「げんきのもと、食べてください」お弁当はかけがえのないメッセージの遣りとりになるのでしょうか。

「今日も完食」😊でした。スッキリ晴れ晴れ、「なんも言えね〜!!!」



サラメシならぬ、COCOメシ!

おひさま保育園

9月の敬老の日には、昭和浪漫ご利用の皆様
に園児から壁画をプレゼントしました。とても喜んでいただけ嬉しかったです。また遊びに行きますね!!

保育園で、食育教室を行いました。話を聞く児童の眼差しはとっても真剣で、みんな熱心に教室に参加していました。野菜も食べるぞ!!と誓った子どもたちです!(^^)!



あおいそら

秋の大運動会を開催!! スポーツの秋を楽しんでいただきました。

定番のパン食競争や玉入れ、綱引きならぬ紙綱引きや紙飛行機飛ばして耐空時間を競いあいました。気迫あふれる動きを見せてくださる方が多く、盛り上がりました。



野の花 だん欒

9月に「野の花」「だん欒」にてそれぞれ敬老会を行わせて頂きました。今回はコロナ感染対策も踏まえ小規模で開催となりましたが、これからもコロナに負けることなく皆様と楽しい時間を共有できればと思います。



敬老会 開催

さくらの家

昼食に海鮮丼を召し上がり笑顔いっぱい!
日頃の感謝を込めてプレゼントをお渡ししました。



縁・恵

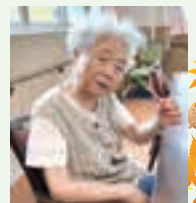
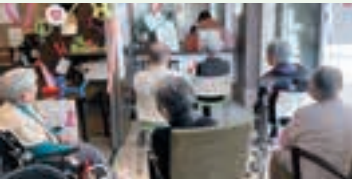
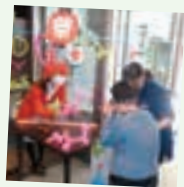
10月25日に「縁恵秋祭り」を行いました。
職員手作りのゲームやバルーンアート、紙芝居などの催し物が盛りだくさん!!
お昼は天気良かったので、エントランスでお天道様を浴びながら手作りのランチBOXをいただきました。



入居者のご家族様から採れたての新鮮なきゅうりを沢山いただいたので、きゅうりの一本漬けを作り、入居者の皆様に召し上がっていたきました。



101歳の入居者様も美味しそうに召し上がられておりました。



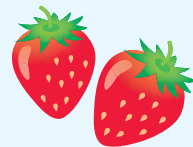
小春日和

いよいよ秋らしくなってきました。小春日和では敷地内の金木犀のいい香りが漂っています。秋の行事ということで敬老の日のお祝いや、秋らしい飾りつけの制作などを行っています。晴れた穏やかな日は外で日光浴をしたりとみなさんが個々のペースでゆったりとした時間を過ごしておいでです。これから寒くなるのでご利用者様の体調管理に気を付けながら楽しい時間を過ごせるよう工夫していきたいと思えます。



憩

今年も余すところ二か月足らず。間もなくXmasケーキに欠かせないイチゴが活躍する季節の到来です▼ところで「イチゴは野菜です」って言われたら驚きますか?▼私も甘いのが果物でそうでないのが野菜、つまり糖度によって分けられるのかな?程度に思っていたのですが、どうやらそうではないようです▼実は明確な定義はないのだそうです、ですが農林水産省では簡単に要約すれば野菜は「草本類の植物」で、果物は「木になる実」としています。従ってリンゴやモモは明らかに果物ですが、イチゴやスイカは野菜ということになります▼でもさすがにこれには納得できかねるという方も多いでしょう。なのでこれらは世間一般では「果物」と認識されているので「果実的野菜」と呼ぶそうです▼何だかややこしい話になりましたが、おいしく食べられればそれでいいので難しい議論は必要ないですよね▼ところで野菜や果物に限らず食べ物は美味しいと思って食べるのが最も栄養として体に吸収されるのだそうです▼やはり生産者に感謝しつつ食べられる喜びを感じながら美味しく味わっていただくのが一番のようです。



(コーディネーター國分)

おしえて!!
ケアマネ
谷原CM

住民参加型在宅福祉サービス事業 『たすけあい活動』

郡山市社会福祉協議会が実施している、日常生活のちょっとした困りごとを地域の助っ人会員(ボランティア会員)がお手伝いする活動です。

対象:高齢者・障がい者・妊産婦の方

活動内容:朝のゴミ出し・近くのお店へのお買い物・お部屋のお掃除・通院、買い物同行など(一日最大2時間、料金は100円/10分)

あくまでもボランティア活動のため専門的知識が必要な支援や危険を伴う活動はできませんが、介護保険等の公的サービスでは対応できない日常生活のちょっとした困りごとがございましたら、是非ご利用ください。

お問い合わせ:社会福祉法人郡山市社会福祉協議会 TEL024-932-5531



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

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 | 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分前までお願いいたします。

| 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 | 佐久間 | 佐久間 | 代診 | 中澤 | 休診 | 休診 |

年末年始休診のお知らせ・さくまファミリークリニック 12/30(土)~1/3(水)・おおつきまちクリニック 12/31(日)~1/3(水) 休診とさせていただきますのでご了承ください。



Dr. 武田のワンポイントアドバイス 足が冷たい 閉塞性動脈硬化症か

漸く涼しくなったと思ったら、一気に寒くなったと思う今日この頃です。特に冷え性の方は足が冷え、不快に思うことも多いですね。この“足の冷え”ですが、重大な病気であることもあるのです。それは閉塞性動脈硬化症です。下肢の動脈に動脈硬化性病変が生じ、血管が細くなったり、詰まったりします。症状としては足が冷える、しびれる、少し歩くと足が痛くなって立ち止まる、などがあります。ひどくなると、足の色が悪くなり(チアノーゼ)、安静にしているも痛く、潰瘍できて治りにくくなったり、壊疽を生じて、下肢を切断しなくてはいけなくなったりします。検査としては下肢の動脈圧を測定し、ABI(Ankle-brachial Index: 足関節上腕血圧比)で評価します。現在では血管内治療(風船などで、血管を広げる治療)で下肢の症状はよくなること多いのですが、この病気の怖いところは、全身の動脈硬化の一症状として下肢に現れている事が多いため、心臓や、脳などに同様の病変があった場合、命取りになってしまうことも多いのです。足が冷たい方は、一度ご相談してはいかがでしょうか。



● Information ●

同時接種が可能です!!

〈インフルエンザとコロナワクチンについて〉

それぞれのワクチンを別日に接種する場合、接種間隔についても制限はありません。
△インフルエンザワクチン以外のワクチンは、コロナワクチンと同時に接種できません。
互いに、片方のワクチンを受けてから2週間後に接種できます。

インフルエンザワクチンはLINE予約が便利です

診療時間中に授業や仕事で電話予約ができなかったという方も、LINEからいつでも簡単に予約ができます。ぜひ、活用ください。
・QRコードやID検索などから、友達追加してください。クリニックホームページもしくは、院内にもQRコードを準備しております。お気軽にご相談ください。

予防接種の予約はお早めに~

特に郡山市在住 65歳以上等対象の方は、接種期間12/28までとなっています。(自己負担 ¥1200)
皆で重症化を防ぎ、感染症対策に努めましょう。

出席停止の例 (赤: 症状あり 黄: 軽快 緑: 出席可能)

| インフルエンザ | 発症 | 1日後 | 2日後 | 3日後 | 4日後 | 5日後 | 6日後 | 7日後 |
|-----------|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 発熱の翌日に解熱 | 赤 | 黄 | 黄 | 黄 | 黄 | 黄 | 黄 | 黄 |
| 発熱後5日目に解熱 | 赤 | 赤 | 赤 | 赤 | 赤 | 黄 | 黄 | 黄 |

| 新型コロナウイルス | 発症 | 1日後 | 2日後 | 3日後 | 4日後 | 5日後 | 6日後 | 7日後 |
|-----------|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 発熱の翌日に解熱 | 赤 | 黄 | 黄 | 黄 | 黄 | 黄 | 黄 | 黄 |
| 発熱後5日目に解熱 | 赤 | 赤 | 赤 | 赤 | 赤 | 黄 | 黄 | 黄 |

メディカルフィットネス Orange Wellness プレオープンのお知らせ

「メディカルフィットネス Orange Wellness」が2024年1月、プレオープン予定となりました。当施設は、医療的指導のもとで行われるフィットネスで、様々なお悩みのある方にご利用いただけます。



【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
- ・肥満気味で、ダイエットしスリムな体系になりたい方
- ・退院後に自宅でリハビリが必要な方
- ・高齢の方で、いつまでも健康でいたい方
- ・学生さんで筋肉トレーニングをしたい方
- ・健康な方で筋肉をつけたい方 などなど



予約受付中です。

年内にお申し込みの方限定で、入会金を半額といたします。

月会費は、一般会員、ファミリー会員、デイ会員、ナイト会員、学生会員などがあります。

ご不明な点やご質問がございましたらお気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ

メディカルフィットネス Orange Wellness
開設準備室 担当 高橋敬子
郡山市大槻町字蝦夷坦69-1(おおつきまちクリニック 2F)
TEL:024-962-7632 (受付時間 9:00~17:30)

編集後記

肌寒い日が増えつい体を丸めて過ごしてしまう…。肩こりが気になる季節到来です。(笑)
今回のむつき通信は敬老会がメインとなりました。利用者様、園児の元気な笑顔は仕事の活力になりますね。寒さに負けず元気いっぱい毎日を過ごしたいと思います。(^^)v
今年もむつき通信をご愛読いただきありがとうございました。来年もよろしく願います。 菅野



ご利用者様の声を募集しています。