



むつき通信

2024
11・12月号
No.121

むつき医科歯科
在宅クリニック

「リハビリテーション科」

「運動器不安定症」ってなまに？

ひとりで外出できる方や介助で外出ができる方でも、年齢を重ねるごとにバランスがとりにくくなったり、歩きにくくなったりしていませんか？



右記の運動器疾患が原因でバランスのとりにくさや歩きにくさがあり、閉じこもりや転倒リスクが高まった状態を運動器不安定症といいます。簡単なテスト（開眼片脚立位）で診断ができます。運動器不安定症はリハビリテーションの対象になります。お心あたりのある方はむつき医科歯科在宅クリニックの医師にご相談ください。

- ① 脊髄圧迫骨折および各種脊柱変型（亀背、高度腰椎後弯、側弯など）
- ② 下肢の骨折（大腿骨頸部骨折など）
- ③ 骨粗鬆症
- ④ 変形性関節症（股関節、膝関節など）
- ⑤ 腰部脊柱管狭窄症
- ⑥ 脊髄障害（頸部脊髄症、脊髄損傷など）
- ⑦ 神経・筋疾患
- ⑧ 関節リウマチおよび各種関節炎
- ⑨ 下肢切断後
- ⑩ 長期臥床後の運動器廃用
- ⑪ 高頻度転倒者

おおつきまちクリニック

「Orange Wellness」

身体のバランスってどういうコト？

日常生活をおくる上で大切な「バランス(能力)」。このバランス能力が低下してくると生活の中で、転倒しやすくなったり、色々な関節に負担が強くなり痛みが生じやすくなったりします。「バランス能力」というと、立っているときや歩いているときを想像しやすいですが、立っているところから座る、その反対に座っているところから立ち上がる時にもバランス能力は重要であり、日常でも常に使われている力です。手を伸ばす、身体を曲げたりする簡単な動作にも使われています。

「バランス能力」を
維持・増進させることは…

■ケガの予防
■転倒防止

■ケガや、病気のリハビリ
■運動パフォーマンス向上

に、大変役立ちます。

「バランス能力」は、身体の「重心」と深い関わりを持っており、よく体幹部の筋力が強いと体がぶれないといいますが、このブレない体幹こそが「重心の安定性」に繋がります。運動不足のままで生活していると

筋力の低下 → 姿勢保持が出来ない → 重心動揺に対応出来ない、又は対応が遅れる → 転倒へ

更に、加齢にともなう筋力の低下も、バランスの維持に影響を及ぼします。特に脚の筋力低下は、歩行中のふらつきや、つまずきを引き起こしやすくなり、転倒リスクを高めます。「バランス能力」を高めるためには、筋力トレーニングが有効です。

～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柴宮山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柴宮山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
〒963-8034 郡山市島2-7-8 TEL 024-927-5538

だん楽

9月に敬老会、誕生会、お月見を行いました。

敬老会では手作りのカードを職員から受け取ると嬉しそうに手元にしまわれる様子が見られました。

誕生日を迎えた利用者様を皆でお祝いすると笑顔でお礼を言われる姿がありました。



十五夜にはお月見団子を全員で召し上がっております。



おひさま保育園

ハッピーハロウィン!!

自分で作った衣装を着て、ハロウィンパーティーを楽しみました。

お菓子をもらって大喜びの子ども達☆

トリックオアトリート!!



介護付有料老人ホーム 雅

10周年記念祭

今年で開所10年となる為、10月6日に、介護付有料老人ホーム雅10周年記念祭を行いました。射的やボウリング、魚釣りゲーム等のアトラクションを準備し、昼食には職員手作りのたこ焼きや豚汁を召し上げて頂きました。皆様、笑顔でとても楽しまれた様子でした。雅は、入居者様とご家族、地域の皆様等、たくさんの方々に支えられて10周年を迎える事ができました。深く御礼申し上げます。引き続きご利用者様へ思いやりある尊厳を守る支援を提供できるよう、職員一同日々努力、精進いたします。



小春日和

小春日和祭りを実施しました。お天気の関係で残念ながら今年は室内での開催となってしまいました。室内にたこ焼き・焼きそば・焼き鳥・きゅうりの一本漬けのミニ屋台を開いてお祭り気分を味わっていただきました。今年は食べ物の屋台だけではなくゲームコーナーを設け、魚釣りゲームとボウリングを行い、利用者様と職員とで夢中になって楽しい時間を過ごしました。また、お祭りならではの屋台メニューを召し上がり「おいしかったよ」「あつという間に食べちゃった。もっと食べたいな」などの声が聞かれました。

にぎやかな声の小春日和に響き、楽しいひと時となりました。



感謝状授与

この度「とうほうSDGsリース(寄付型)」に賛同、契約締結し東邦リース株式会社様より感謝状を拝受しました。

被ばく量が少ないレントゲン装置をリースで導入する際、東邦リースがリース契約額の0.1%相当額をSDGsの達成に向けた取り組みを行っている団体等へ寄付を行い、環境負荷の低減や、持続可能な地域社会の実現に貢献するものです。



NPO法人パニエ 健康サポート教室

9月28日にむつき医科歯科在宅クリニック1階の地域交流スペースにおいてNPO法人パニエ主催、むつきグループ共催の地域交流セミナーが開催されました。参加者は15名。前半は武田院長が「血压について」というテーマで講演。身近なテーマだけに皆さん関心を持って熱心に聞き入っていました。短い休憩をはさんで後半は副理事長らが和装で菓子と抹茶でもてなし、簡略ながら、屏風、掛け軸、茶道具なども披露され、茶道の一端に触れてもらうことができました。今後も地域住民の方との親睦、交流を深めるために継続的に活動していきたいと思えます。



インフルエンザワクチン 同時に接種 新型コロナワクチン しませんか？

65歳以上高齢者等の方は特に、免疫力が低下し、肺炎を伴うなど重症化を防止します。

自己負担額 インフルエンザ 1,200円
新型コロナウィルス 2,100円

助成期間 令和7年1月31日(金)まで

! 対象年齢以外の方(任意接種)も随時予約受付中です。皆で接種し、集団免疫をつけましょう!!

尚、LINEからオンラインで直接予約することができます。
公式アカウントから予約画面を開いてください。

インフルエンザ・コロナワクチンの予約のみ可

おおつきまち
クリニック



むつき医科歯科
在宅クリニック



他にも肺炎球菌ワクチン・带状疱疹予防ワクチンなどの取り扱いをしております。接種間隔や優先順位など、不明な点をご相談ください。安全にそして安心してワクチン接種ができるようサポート致します。



縁・恵



9月16日敬老祝賀会を執り行いました。

式典では白寿の方2名の表彰と、スライドショーや大型紙芝居及び職員によるヤングマンの歌と踊りを楽しんでいただきました。昼食は食材業者ナリコマの運営アドバイザー2名により、目の前で調理した「揚げたて天ぷら」を提供して頂き、非常に美味しく大好評でした。



健康は何物にも代えがたい財産だとよく言われます。これは万人共通の価値観ではないでしょうか？どんなに巨万の富があろうと、素晴らしい才能があろうと、健康であってはじめて意味があり、その恩恵を享受されるのです▼ところで「健康」といったい何でしょう？WHO(世界保健機関)によれば、「健康とは単に病気ではないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあること」としています。ですから単に「具合が悪くない=健康」というわけではないのです▼古代ローマ詩人の有名な言葉に「健全なる精神は健全なる肉体に宿る」というのがありますが、加えて家族や社会との関わり方も重要だということなのです▼世の中にはいくら健康に注意しても病魔に侵される人はいるわけですし、一方で酒、タバコと不摂生の限りを尽くしても、長生きする人はいます▼健康の秘訣に「細かいことは気にせず“自分が思うまま”、“好き勝手”に生活すること」などと豪語する人もいますが案外正論なのかもしれませんね。あとはその人の人生観、死生観といった哲学的な見方になってくると思います▼でも今元気なあなた、今日一日を無事に健康で難なく過ごせたことに感謝しつつ、希望の明日に向かってガンばれる自分を褒めてあげてはいかがでしょうか (コーディネーター 國分)

おしえて!!
ケアマネ
大河内CM

郡山市要援護者ごみ戸別収集事業ってな〜に(〇〇?)

自らごみ集積所にごみを出すことが困難で、親族の方等から協力を得られない方に対し、市がごみを戸別に収集するとともに、安否確認を行う事業です。

対象者: 自らごみ集積所にごみを出すことが困難で、親族の方等から協力を得られない方で、右のいずれかに該当する方のみで構成される世帯の方。

- ・要介護1~5の方
- ・身体障害者手帳(視覚または肢体不自由)1~2級の方
- ・精神障害者保健福祉手帳1級の方
- ・療育手帳Aの方
- ・その他特に必要性が認められる方

収集方法: 「燃やしてよいごみ」「燃えないごみ」「資源物」です。
収集日及び回数:
月曜日~金曜日までのうち週1回、市の指定する曜日に収集します。時間の指定はできません。

ご希望の方は担当のケアマネージャー、高齢者あんしんセンター、地域包括ケア推進課にご相談ください。



LINE
公式アカウント @457najkh



Instagram
公式アカウント mutsuki_kai

むつき医科歯科在宅クリニック

医科 循環器科 呼吸器科 消化器科 小児科 リハビリテーション/整形外科
訪問診療 健診テラス

歯科 歯科 小児歯科 歯科検診(郡山市検診) 訪問歯科診療

医科 診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前 8:30~12:30	○	○	○	○	○	○	休診
午後 2:00~6:00	○	○	○	○	○	休診	休診

※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。
※整形外科は中澤医師、不整脈外来は武田医師が担当します。

歯科 診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前 8:30~12:30	○	休診	○	○	○	○	休診
午後 2:00~6:00	○	休診	○	○	○	○	休診

おおつきまちクリニック

内科 循環器科 呼吸器科 消化器科 小児科 訪問診療
メディカルフィットネス OrangeWellness

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前 8:30~12:30	○	○	○	○	○	○	休診
午後 2:00~6:00	○	○	○	○	○	休診	休診
夜間 7:00~10:00	○	○	○	○	○	休診	休診



武田寛人先生のワンポイントアドバイス 今年は大流行 マイコプラズマ肺炎

昨今、新型コロナウイルス感染患者はかなり減少してきている印象がありますが、一方でマイコプラズマ感染症が増加しています。「肺炎マイコプラズマ」という細菌による呼吸器感染症で、小児や若い人の肺炎の原因として多く、昔はオリンピックの年に流行すると言われました。今では1年を通じてみられ、秋冬に増加する傾向があります。今年は学級閉鎖の報告まであり、例年より流行しています。マイコプラズマ肺炎は、潜伏期は2~3週間と長く(いつ感染したのかわからない)、発熱や全身のだるさ、痰のでない乾いた咳が特徴で、肺炎のわりに重症感がなく、熱が治まった後も3~4週間ほどしつこく咳が続きます。通常の風邪の治療にても熱が下がらず、症状が治まらないことから気づかれることが多いです。診断には迅速抗原検査が行われますが、陽性率は60~80%と低く、陰性であったとしても否定はできません。抗体価を調べることは確実ですが、結果は2~3日以上かかります。画像診断で肺炎を認め、その割に白血球数が多くないことで診断することが多いです。マクロライド系の抗生剤が有効ですので、治りにくい咳の場合には医療機関を受診してみてください。予防にはマスク、咳エチケットの徹底、日頃から石鹸による手洗いをすることが大切です。また、感染した場合は、家族間でもタオルの共用は避けましょう。



中澤祐太郎先生のワンポイントアドバイス 楽に胃カメラを受けるコツ

むつき医科歯科在宅クリニック、おおつきまちクリニックでは経鼻内視鏡(鼻から胃カメラ)を行っております。検査時間は5分程度で、「喉→食道→十二指腸→胃→食道」の順で観察していきます。今回は、なるべく苦まず楽に胃カメラを受けるコツをお伝えします。

- 1) 正しい姿勢で受ける** 体の左側を下にして、横向きに寝ます。検査中は枕に頬をくっつけてください。画面を見るために上を向いたり、頭を後ろに向けてしまうと余計に苦しくなります。
- 2) 深呼吸をしてリラックスする** ゆっくり鼻から吸って、口から吐く呼吸を意識してください。
- 3) 唾液は飲み込まない** 検査中は唾液を飲み込まないで、ダラダラと口の外に出してください。
- 4) 目を閉じない** 喉に意識が向かないように、遠くの方をぼーっと見ていただくと良いでしょう。
- 5) 終盤はゲップを我慢** 胃の観察時にはカメラから送気して胃を膨らませます。お腹が張りますが、顎を引いてゲップを我慢してください。空気が出てしまうと観察不良で余計に時間がかかってしまいます。

どうしても胃カメラが辛い方、嘔吐反射が出やすい方は鎮静剤を使用することが可能ですので事前にお伝えください。



佐久間大季先生のワンポイントアドバイス 削らなくていいむし歯って?

むし歯を歯磨きだけで治せたら……

誰もが思うことでしょう。実はできたてのむし歯は歯磨きだけで治すことができます。ひとつは、歯の表面の白いにごりにとどまっているむし歯で、もうひとつは根にできた黒光りする状態のむし歯です。

どちらも、歯医者でのフッ素塗布と、フッ素入りの歯磨き粉を使って毎食後完全に汚れをとることができれば、そのままの維持・または元の状態に戻る可能性があります。

しかし、しっかりと磨き続けることができなければ、その努力もむなしくむし歯が進行し、削らなければならなくなってしまいます。

結局は早期発見がだいじということですね。

そうそう、穴が開いたむし歯は削るしか治療法はないですよ。レーザーで削るか、従来のやり方で削るかの違いはありますけどね。3ヶ月に1回程度は歯科医院を受診してお口の中の健康を維持しましょう。

二次う蝕



隣接面う蝕



根面う蝕



編集後記

2024年も早いもので残り2か月を切りました。この時期、気合を入れて行きたいのが、大掃除。家をきれいにするだけでなく、一年間にたまってしまった厄を落とすといった意味があります。また、心もきれいになるといわれています。後回しになりやすいところにも目を向け、隅々まできれいにし、身も心も家もきれいにすることで、気持ちよく新年を迎えたいものです。

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す。来年もよろしくお願いいたします。

鈴木

ご利用者様の声を募集しています。