



## 暮らし&健康フェア

人生100年時代。超高齢化社会を迎え、一人ひとりのQOL(生活の質)の向上のみならず、「シニアライフに対する備え」をテーマとして、6月18日介護付き有料老人ホーム雅地域交流ホールにて、セミナー・就職相談・健康体操・展示を盛り込んだ「暮らし&健康フェア」を開催し、約50名の方にご参加いただきました。



### 暮らしのセミナー「安心のシニアライフ」～認知症にかかわる法律問題～



講師に、おおよ法律事務所 代表弁護士 大谷拓明弁護士をお招きし、超高齢社会に潜むリスクやリスクマネジメント、財産の守り方について、具体的な例をもとにご講話を頂きました。現在、老後の期間が大幅に増え、孤立化や家族の支援が困難になっていることが多く、保有資産の増加、消費者被害や詐欺被害などが発生しています。まずは生存対策が最重要となり、安心感を持って生活をするためのリスクマネジメントとして、資産ノートをつけてみる、専門家に相談してみるなどの、はじめの一歩を「やってみる」ことが必要であると学びました。

### 健康セミナー「心房細動の最近の治療」～加齢とともに増える不整脈～



当法人の副理事長先生でもいらっしゃる、さくまファミリークリニック 院長 武田寛人先生に心房細動についてのご講話を頂きました。長年、心房細動の専門医として携わってきた先生の病例をもとにしたお話はとても分かりやすく、身近な病気でありながらも、放置することによって死にも直結する可能性のある、とても怖い病気であると感じました。血圧にばかり目を向けがちですが、日常的に自分の脈を計ってみて、異常がないか、もし不安があれば早めに病院の受診をすることが大切であると学びました。

実際に不整脈を抱えている方から、治療についての質問が複数あり、サインを求められる様子も見られました。

## ～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/> 社会福祉法人 むつき福祉会 <https://mutsukifukushikai.com/>  
有限会社 M&C <https://m-and-c.mutsukikai.com> NPO法人 パニエ

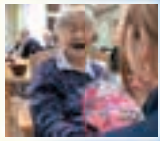
- さくまファミリークリニック  
〒963-8033 郡山市亀田1-51-12 1F TEL 024-927-5530 FAX 024-927-5531
- おおつきまちクリニック  
〒963-0201 郡山市大槻町字蝦夷垣69-1 1F TEL 024-961-5467 FAX 024-953-4840
- むつき訪問看護ステーション  
〒963-8033 郡山市亀田1-51-12 3F TEL 024-927-5721 FAX 024-927-1663
- リハビリパーク 昭和浪漫  
〒963-8033 郡山市亀田1-51-11 TEL 024-927-9777 FAX 024-927-9779
- リハビリパーク おれんじ健康倶楽部  
〒963-0201 郡山市大槻町字蝦夷垣69-1 2F TEL 024-962-7632 FAX 024-962-7633
- 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

## 特別養護老人ホーム 小春日和 短期入所生活介護 小春日和 「小春日和のような温かな光のような場所に」

昨年7月1日にオープンし、無事1年を迎えました。利用者は60名満床稼働しており、ショートステイと合わせて沢山の方に利用して頂いております。

今年1年はコロナ禍の中ではありましたが、皆様のご尽力により感染者も発生なく、様々な制限に対応して頂いた皆様に感謝しております。未だ地域の方や家族の方に自由に入出入りして頂くことはできておりませんが、地域に根差した施設を今後も目指していこうと思っております。



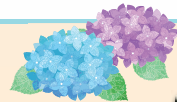
### 結・いおり

結菜園でいちご狩りしています。

利用者様と一緒に育ててきたイチゴが、食べごろになり収穫し美味しく食べました。



### 昭和浪漫



梅雨の時期にちなんで、昭和浪漫では1週間おやつレクを行いました♪

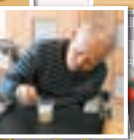
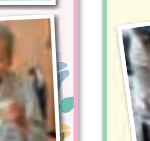
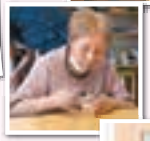
紫陽花やカエル、かたつむりと6月をイメージした様々なお菓子に、利用者様からは喜びの声がたくさん(^o^)/お味の方も、合格！満点頂きました♡



### コスモスの家



6/18(土)に「父の日」のレクリエーションを行いました。昼間から甘いビール？(ビールに見立てた泡付きオヤツ)を提供させて頂きました。暑い日が続きますが利用者様/職員共に熱中症等に気を付けながら暑い季節を乗り切りましょう!!



### おひさま保育園 収穫祭!!



5月に苗を植えた、りす組さんのピーマンをみんなで収穫しました。

ピーマンと一緒に育てたラディッシュも収穫！大きなピーマンと小ぶりだけど甘くて美味しいラディッシュが収穫できました。収穫したピーマンは給食のナポリタンに、ラディッシュはスープに入れて美味しくいただきました！



# 肺をきたえる⇒呼吸筋ストレッチ

6月18日に行われた、むつきグループ主催の「暮らし&おしごとフェア」の中の体験ブースで“お家でできる簡単体操”を実施しました。その中から、順天堂大学の小林弘幸先生考案のストレッチをご紹介します。



## 肩甲骨のトレーニング

- ①背すじを伸ばして、息を吸いながら、手の平を外側に向けた状態で、両腕を開きます。この時、肘は90度に曲がっている状態。
- ②そして、息を吐きながら、親ゆびを外側にして、手の甲があわさるように、肘から先を身体の前であわせませす。  
※肩甲骨周辺の筋肉を伸ばすことで、肋間筋(肋骨と肋骨の間)が広がることで、胸部の動きをスムーズにします。

1日10回

## 呼吸のポイント

◎息を吸う時は「1・2・3」で吸って「4・5・6」で息を止めます。そして「7・8・9・10・11・12」で息を長く吐きます。

## 胸郭のトレーニング

- ①足を肩幅に開いて立ち、両手を真上にあげて、手首の部分で交差させる。
  - ②そのまま息を吸いながら、上に伸ばしていき、息を吐きながら、まず身体を右へ倒す。また息を吸いながら、上に伸ばし、息を吐きながら今度は左に倒す。
- ※呼吸しながら、筋肉を伸ばすことで、肩甲骨と胸郭が広がって、胸郭全体のストレッチになります。  
左右5回ずつ(朝と夜ねる前の1日2回)



昭和浪漫 健康運動指導士 渡邊喜人

## 新人接遇研修「お茶のお稽古」

毎週火曜日に行っているお茶のお稽古に新入職員も参加しました。

～研修を終えての感想～

初めてのお茶のお稽古で緊張しました。

入室・退室・歩き方を教えていただきましたが、当然のことながら普段と違うので難しかったです。

お茶を入れて頂いている間は何も考えず無の状態が心が浄化されたような気がします。

貴重な経験ができました。ありがとうございました。

おひさま保育園 佐久間



## ボランティア募集 むつきグループの各施設で活動して下さるボランティアを募集しております。

### 募集内容

#### 《趣味活動ボランティア》

・書道や水彩画のお手伝い、歌、楽器演奏、踊り披露、落語、紙芝居、ちぎり絵、手芸、折り紙等(その他様々な趣味をお持ちの方もご相談ください)

#### 《生活援助ボランティア》

・話相手、レクリエーションの補助、環境整備等



### ○活動までの流れ

ボランティアをしていただく曜日や時間、内容等はご相談の上決めさせていただきます。

無理のない範囲で結構です。活動開始までに施設の概要、内容の打ち合わせ等の説明を行います。

○活動時間 月曜日から土曜日までの一日1～2時間程度

○活動場所 郡山市内の医療法人むつき会各施設

(ご相談の上決めさせていただきます)



お問合せ 法人本部 郡山市亀田1-51-12(3F) ☎024-927-5538

おしえて!!  
ケアマネ  
谷原CM

## 「むつき居宅介護支援事業所」 緊急通報装置【一人暮らし・高齢者世帯の方】

郡山市では①65歳以上の心身に支障のある一人暮らしの高齢者や②高齢者世帯のうち一方が要介護または要支援認定を受けた世帯に対し無料で緊急通報装置の貸し出しを行っています。緊急時にボタンを押して受信センターに通報すると救急車の要請ができ、緊急時以外にも安否確認センサーや受信センターからの安否確認コールで日常の見守りを行います。

緊急時には慌ててしまって通報やご家族への連絡が上手くできなくなってしまうこともあります。万一に備えてご検討されてはいかがでしょうか。申請のご相談は担当のケアマネージャーか高齢者あんしんセンターへお問い合わせください。



LINE  
公式アカウント @457najkh



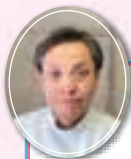
Instagram  
公式アカウント mutsuki\_kai

# 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



Dr. 武田のワンポイントアドバイス

## 新型コロナウイルス感染の後遺症

新型コロナウイルス感染症の蔓延も下火になってきたと思える今日この頃です。ワクチン接種も普及し、重症になる患者さんも少なくなり、この感染症の概念も変わりつつあるように思えます。しかしながら、感染後の後遺症に悩んでおられる方も未だにいらっしゃいます。感染1カ月後に72.5%の患者さんが何らかの症状があったと報告されています。最も多いのは倦怠感(40%)で、息切れ(36%)、嗅覚障害(24%)、不安(22%)、咳(17%)、味覚障害(16%)、抑うつ(15%)でした。中には専門的な治療を必要とする方もありますが、だいたいは検査しても異常を認めず、倦怠感が遷延している方が多いようです。そんな方に漢方薬が有効なことがあります。朝鮮人参、黄耆(おうぎ)の生薬が含まれているものを参耆剤(じんぎざい)と呼ぶことができますが、それが有効なことが多いようです。具体的には人参養榮湯、十全大補湯、補中益気湯などです。私も新型コロナの肺炎で、退院後に、しばらくは十全大補湯を服用しておりました。それでもよくなりず、眞武湯、人参湯で改善した方もありました。そのような症状でお悩みの方は一度ご相談ください。

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前 9:00~12:30	佐久間	佐久間	佐久間	往診	佐久間	佐久間	休診
	武田	往診	武田	武田	武田	武田	休診
午後 2:00~6:00	武田	休診	武田	武田	武田	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	休診	往診	往診	午前	休診	休診
午後 2:00~6:00	佐久間	佐久間	佐久間	休診	佐久間	佐久間	休診
夜間 7:00~10:00	武田	佐久間	佐久間	佐久間	代診	休診	休診

\*土曜午後の診療時間は14:00~16:30までとなります。

## ● Information ●

### 最近増えてます!! 帯状疱疹 50歳を過ぎたら帯状疱疹の予防接種ができます。

#### 帯状疱疹とは?

体の片側の一部にビリビリした痛みがあらわれ、その部分に赤い発疹が出てきます。夜も眠れないほど激しい痛みを伴うことも多く、80歳までに約3人に1人が発症すると言われてます。



- ・加齢による免疫力の低下
- ・疲労やストレス
- ・糖尿病やがんなどの病気が原因になることも……

#### 発症のメカニズム

子供の頃に感染する水ぼうそうのウイルスが原因です。

ウイルスは体内に潜伏していて、免疫力が低下すると発症します。神経が損傷されることで、「刺すような痛み」「焼けるような痛み」となり、数年にわたって痛みが改善されないこともあります。  
#特に高齢者ではリスクが高く、予防が大切になってきます。

#### ワクチンには2種類あります。

それぞれ特徴が違いますので、医師に相談のうえ接種しましょう! 完全予約制です(注意:任意接種ですので、保険は適応されません) コロナワクチンと帯状疱疹ワクチン、それぞれ片方のワクチン接種後、2週間の間隔が必要です。

### 新型コロナワクチン4回目接種～始まります

対象: ① 60歳以上の方

② 基礎疾患を有する方

3回目接種から5ヶ月を経過していることが条件です。

●接種券が届いた方は早めにご予約ください。

●尚、1・2回目の接種時に、基礎疾患保有者であると、申告をしなかった方は、接種券発行の申請が必要です。ご不明な点はクリニックにご相談ください。



### お陰様で20周年～これからも皆様とともに

おおつきまちクリニックは、2002年6月1日、県内初の夜間診療クリニックとしてスタートいたしました。

初年度のインフルエンザ流行期には、気づけば0:00を過ぎ、日付が変わるまで診療していたことを思い出します。

当時0歳だったお子様も、今では成人を迎え、時々受診してくださる姿を拝見しますと、ともに歩んできた20年だったように思い、感慨深いものがあります。

患者様からは「夜も診てもらえるから助かるよ。」「職員さんも夜遅くまで大変だね。ご苦労様。」などと、たくさんのあたたかいお言葉をいただき、とても嬉しく、私達の強い励みとなっております。

今後も、午後2時から10時までではありますが、多種多様な皆様のライフスタイルに寄り添いながら、地域への貢献を目指し、明るい笑顔と思いやりを忘れずに、スタッフ一同努めてまいります。



編集後記



ジメジメと暑い日が続いていますが体調崩されていませんか?  
雨の日が続くとどうしても気持ちが落ちてしまいがちですね(;^ω^)  
そんな時少しでも気持ちが明るくなるよう楽しい話題を届けられたらと思っています。  
結・いおりの「いちご」美味しそうでしたね!  
次回のいちご狩りは私も呼んで下さい(^▽^)/畑を耕す所からお手伝いします♪ 菅野



ご利用者の声を募集しています。