



むつき通信

2024
7・8月号
No.119

むつき医科歯科在宅クリニック (旧さくまファミリークリニック)

郡山市島2丁目7番8号 024-927-5530

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。



◎**医科診療** (024-927-5530)
 内科 循環器内科 呼吸器内科 消化器内科 アレルギー科
 不整脈科 皮膚科 小児科 整形外科(準備中)
 リハビリテーション科 ペースメーカー外来 睡眠時無呼吸外来
 アレルギー舌下免疫療法 ひまん外来 在宅酸素療法外来
 動脈硬化外来 各種予防接種(肺炎球菌、RSウイルス、
 帯状疱疹、新型コロナウイルス任意接種など)

◎**歯科診療** (024-973-5977)
 歯科 小児歯科 歯科検診(郡山市検診)

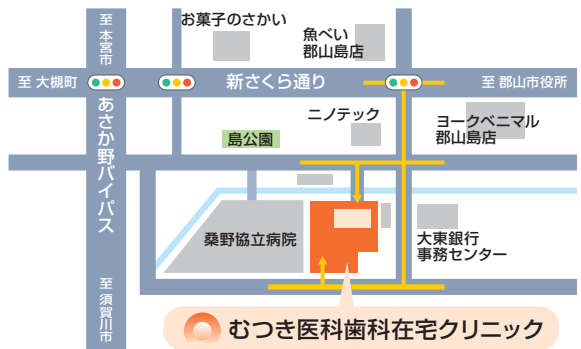
◎**在宅診療** 医科・歯科ともに行っています

◎**健診テラス**: 郡山市健康診断 事業所健診 各種検診
 人間ドックなど

◎**食事指導** 生活習慣病・肥満・メタボリック症候群など

◎**メディカルフィットネス antelope**
 ホルミスルーム: 生活習慣病・肥満・メタボリック症候群など

※予約システムがあります。 ※各詳細は電話にて確認してください。
 ※おひさま保育園を併設しています。 ※夜間診療はおおつきまちクリニックで行っています。(024-961-5467)



～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

- 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

結・いおり



ケアタウン中央の空にもたくさんの鯉のぼりが泳ぎ満開の桜の下でランチタイム♪

裏山には「筍がでた！」となればスコップを持って筍掘りに！！

筍ご飯にお味噌汁に美味しくいただきました(^^)♪



縁 恵

置くだけデパート

6月1日は恒例の「置くだけデパート」の日でした。皆さん告知した時から楽しみにされており、参加したいがためデイサービスを休んだ方もいらっしゃいました。玄関先のエントランスホールまで並んだたくさんの衣類や靴などをご家族と吟味し、選ぶ楽しさを満喫されていました。晴天の暑い日でしたので、買い物の後はおまけのアイスを食べ涼んでいました。



おひさま保育園



ファミリーデーの製作を行いました。

台紙に楽しそうにシールやのりをつかって飾りつけをしてオリジナルのフォトフレームが完成☆

保護者の方に感謝の気持ちを伝えながら渡していました！！

園児も保護者の方も笑顔いっぱいでした♡



今年も保育園では野菜とお花を育てています。

先日、はつか大根を収穫しました！！

土から出てきたはつか大根を見て嬉しそうな園児たちです😊



ひまわり健康倶楽部



ひまわり健康倶楽部での趣味活動♪
ベランダにて夏野菜を植えました。

トマト・きゅうり・シシトウ
多くの利用者様が野菜の成長を楽しみにしています♪まもなく収穫です♪



6月の制作活動で藤の花を作りました☆

職員と協力しながら素敵な藤が完成☆



8月・9月イベント情報

NPO法人パニエ … 9/28(土) 健康サポート教室
【血圧のはなし】 & 【お茶会】

昭和浪漫 … 8/1(木) 20周年記念祭

ひまわり…カラオケ大会

結・いおり…夏祭り&流しそうめん

小春日和…夏祭り

あおいそら…夏祭り

縁・恵…夏祭り

だん楽…夏祭り

さくらの家…夏祭り

「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の専門スタッフが常駐しております。

日頃、こんな事を
感じていませんか？

- つまづきやすくなった。
- 真つすぐ歩きにくい。
- 片足立ちが出来なくなってきた。
- 立ち上がる時に、手をついたり、「よいしょ」など無意識に声が出る。
- ペットボトルの蓋が開けづらくなってきた。
- 今まで持っていた物が、重く感じられるようになってきた。
- 歩くのがゆっくりになったり、速足で歩けなくなった。
- 足がむくむようになった。

左記は、筋力低下のサインです。気になる方、是非、一緒に筋力トレーニングを始めませんか？筋肉は、何歳でもトレーニングで増やすことができます。

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、全身の細胞が活性化され、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に。ご見学ご入会をご希望の方は、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ください。

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。

7月のご入会が
大変お得！

夏のご入会キャンペーン実施期間

7/1(月)～7/31(水)

ご入会時の初期費用計¥15,400/税込が、
半額の¥7,700/税込でご登録頂けます。

※他、先2ヶ月分の会費(会員種別により金額が変わります)・口座登録・金融機関お届印が必要です。

小春日和

小春日和では各フロアで様々なレクリエーションが企画され、利用者様と職員とで楽しいひと時をすごしています。今回はミニ運動会が開かれました。準備の時から皆様たのしみにしておられ、当日はラジオ体操からはじまり、玉入れやパン食い競争などで盛り上がりました。体を動かし、笑い声が絶えない楽しい時間となりました。



憩

前はソフトウェア(AI)の話をしたので今回はハードウェア、次世代コンピュータといわれる量子コンピュータの話をしていきます▼実用化まではもう少し時間がかかるようですが、従来とは全く異なる原理で動作する量子コンピュータの処理速度は異次元です。現在最速のスーパーコンピュータで1万年かかる計算を4分足らずでやってしまうというのです▼速いに越したことはないだろうとメリットだけが強調されがちですが、実は思わぬことが起きます。それはウェブ(ネットワーク)に不可欠なセキュリティ技術が意味をなさなくなってしまうというのです▼ウェブは流れる信号(データ)を複雑な数式で暗号化しています。仮にこの信号が傍受されても解読には膨大な時間がかかるので現実的ではありません。そういう技術によって守られているのです▼ところがどんなに複雑に暗号化しても量子コンピュータをもってすれば立ちどころに解読されてしまうこととなります。つまり、暗号化されて守られているはずのデータが“丸裸”にされてしまうというのです。これはウェブ上のセキュリティを根底から覆すこととなります。思わぬ影響が出ることを知って正直驚いています▼このように薬に副作用があるのと同様、科学技術の進歩には必ず光と影の部分が存在します。これについてはまた別の機会に… (コーディネーター 國分)

おしえて!!
ケアマネ
鈴木CM

むつき島居宅介護支援事業所 『高齢者のための健康づくり教室について～郡山市～』

郡山市では、高齢者の方々がいつまでも元気で自分らしい生活を続けていくための「高齢者のための健康づくり教室」を以下の内容で開催しています。

「介護予防のための ①運動 ②栄養 ③口腔機能 ④認知症予防 に関する教室」

※場所や日程については「広報こおりやま」等に掲載されていますので、積極的に参加し、健康づくりにこころがけましょう。

また、各公民館や集会所などで介護予防や健康維持、市民同士の交流の場として「100歳体操」も開催しておりますので、そちらにも参加してみたいかがでしょうか。参加される場合は脱水や熱中症予防に水分補給できる準備も忘れずに行いましょう！



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

内科・循環器内科・呼吸器内科・消化器内科・アレルギー科・不整脈科・皮膚科・小児科・整形外科（準備中）・リハビリテーション科・ペースメーカー外来・睡眠時無呼吸外来・アレルギー舌下免疫療法・ひまん外来・在宅酸素療法外来・動脈硬化外来・各種予防接種（肺炎球菌、RSウイルス、带状疱疹、新型コロナウイルス任意接種など）

歯科 小児歯科 歯科検診（郡山市検診）

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	武田	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。

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・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	代診	佐久間	中澤	佐久間	休診	休診

Dr. 武田のワンポイントアドバイス 糖尿病と歯周病

今年の大河ドラマでは平安貴族の生活が描かれていますが、藤原道隆、道長の兄弟は糖尿病であったと言われており、2人ともそれで亡くなったようです。糖尿病とは膵臓から出てくるインスリンというホルモンの作用不足によって慢性高血糖をきたし、長期化することで特有の合併症を生じるとともに、動脈硬化をも進行させる病気です。糖尿病は空腹時血糖126mg/dl以上、または随時血糖200mg/dl以上、かつ、HbA1c6.5%以上で診断されます。初期には無症状のため健康診断で初めて気づく事も多いようです。あまり認識されていませんが、この病気は歯周病と関連があります。歯周病とは歯と歯ぐき（歯肉）の隙間（歯周ポケット）から侵入した細菌が、歯肉に炎症を引き起こした状態（歯肉炎）、それに加えて歯を支える骨（歯槽骨）を溶かしてグラグラにさせてしまう状態（歯周炎）をいいます。糖尿病があると歯周病を重症化させ、歯周病は糖尿病を悪化させるという関係にあります。これは細菌の産生する内毒素により、耐糖能が悪化するためです。歯周病を治療すると、糖尿病もよくなることがわかっています。糖尿病の方は歯科検診を定期的に行うことが望ましいでしょう。藤原道隆、道長の兄弟はきっと歯はポロポロだったのでしょうか。

豆知識 かくれ熱中症

熱中症の初期症状と言えば、めまい、立ちくらみ、唇や手足のしびれ、筋肉痛などですが、自覚症状がない『かくれ熱中症』は、いきなり頭痛や吐き気、けいれん、意識障害を起こしてしまう場合もあります。

「かくれ熱中症」チェック方法

チェックして1つでも該当していたら脱水症の可能性あり!

①手のひらが冷たい



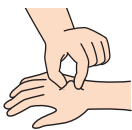
顔・首など
触れて手を
冷たく感じる

②舌が乾いている



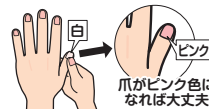
乾燥して
白っぽく
ないか

③皮膚をつまむ



3秒以上
戻らない

④爪を押してみる



押した後、爪に赤みが戻らない

脱水状態なので、まず水分摂取が必要です。水だけでなく、塩分も摂れるスポーツドリンクが良いでしょう。脱水が進行していると思われるので、少なくともペットボトル1本（500ml前後）は飲んでください。そのうえでエアコンが稼働している屋内、屋外なら日陰の風通しが良い場所で休むようにしてください。水分を摂って休息したあとに自覚症状が現れることがあります。めまい、立ちくらみ、しびれ、筋肉痛、頭痛や吐き気、けいれん、意識障害といった症状があれば、救急車を呼ぶなどして医療機関を受診してください。

訪問歯科のご案内

病気やけがで通院が困難でも、
歯科医師がお伺いします。



誤嚥性肺炎
の予防

入れ歯が
合わない

歯が痛い

歯ぐきが
腫れている

歯科治療

歯科器材を運んで、訪問先での治療となります。入れ歯の製作や修理、一般的な歯科治療も行います。

口腔ケア

お口の掃除を行います。口臭や誤嚥性肺炎、その他感染症予防に効果があります。

口のリハ

かむ力、飲み込む力などのお口の機能を高めるための訓練を行います。

訪問診療開始までの流れ

- 訪問歯科診療をご希望の方は、まずは申込書を記入し、お申し込みください。
同時に、以下のものの準備もお願いいたします。
・保険証の情報 ・負担割合書 ・フェイスシート等
- 診療日を提案させていただきます。必要書類等の記入に際することも、ご連絡させていただきます。
- その後、診療を開始させていただきます。

お問い合わせ先
Tel: 024-973-5977 むつき医科歯科在宅クリニック 歯科

編集後記

ようやく梅雨入りが発表されましたね。先日、新しい傘を雑貨屋で購入いたしました。おかげで、雨の日でも気持ちが少し明るくなりました。人にとっては嫌な雨でも、植物にとってはなくてはならないもの。青々と、また鮮やかに咲き誇る植物の様子を見るのは、気持ちがよいものですね。憂鬱な気持ちになりやすい梅雨ではありますが、この季節でしか味わえない楽しみに目を向け、乗り切りたいものです。 鈴木



ご利用者様の声を募集しています。