



## 2025年 年頭の挨拶

2025年の年頭にあたり謹んで新年のお慶びを申し上げます。

今年は団塊世代（第二次世界大戦の終戦直後に生まれた第1次ベビーブーム世代で人口が最も多い）が全て後期高齢者になる年です。日本の高度成長やバブル景気、バブル崩壊を経験した方々です。人生100年時代を念頭にむつきグループでは歩ける事、自動車運転の対策としてメディカルフィットネスやリハビリテーションなどを推進していきます。

医療部門では2つのクリニックを中心に皆様のホームドクターと呼ばれる医療を心掛けていきます。また歯周病から糖尿病、肺炎、心筋梗塞など関連が指摘され、歯科との連携強化。さらに通院出来ない方の送迎者の運用や在宅医療にも力をいれていきます。

2025年からは健診バスを運用し福島県内の事業所健診を予定しています。

介護部門では今後団塊世代を迎えるにあたり、利用者様と共生できる施設運営を行いたいと思っています。今年もむつきグループは地域の皆様とともに歩んでいきたいと思っておりますので益々のご支援とご協力をお願いいたします。

結びに今年の1年が皆様にとって希望にみちた1年となりますよう心から祈念いたしまして年頭の挨拶といたします。

むつき会グループ 代表 佐久間 源三郎

### リハビリ 健診 ってなに？

加齢とともに衰える機能として、筋力、平衡機能、飲み込み能力、そして認知機能と気分の状態が挙げられます。今のあなたの能力が数値として確認でき、予防対策に活かせます。

- 筋力検査：握力を調べます。握力は全身の筋力を反映しています。
- 平衡機能検査：バランス能力を調べます。バランスはあらゆる動作に関わります。
- 嚥下機能検査：飲み込み能力を調べます。誤嚥は肺炎を起こす危険があります。
- 認知機能検査：脳の働きを調べます。注意・集中や記憶は仕事や社会生活の維持に重要です。
- 気分障害の質問：うつ傾向を調べます。ストレス社会では要注意です。

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



メディカルフィットネス

# 『Orange Wellness』



＜メディカルフィットネス Orange Wellness＞は、厚生労働省から  
[健康増進施設]・[指定運動療法施設]として認可される予定です。

この度、メディカルフィットネスオレンジウェルネスは厚生労働省から「健康増進施設」、および「指定運動療法施設」として正式に認められる予定となりました。

この認可は、メディカルフィットネスオレンジウェルネスの設備や、運動プログラム、スタッフの専門性が国の定める高い基準を満たしている証となります。会員の皆様にとって、より効果的で安全な健康づくりの場としてオレンジウェルネスをご利用頂けることに加え、医療機関と連携した運営、ご利用方法により利用料が「医療費」として認められる場合もあります。

## 健康増進施設 とは?

国民の健康維持増進をサポートする為に、厚生労働省が特別に認めた運動施設のことです。これらの施設は、国が定めた「健康増進施設認定規定」に沿って、利用者が健康になるための適切なプログラムや設備を提供しています。また、さらに厳しい基準をクリアした施設は「指定運動療法施設」と呼ばれ、特に高い品質の運動プログラムやサービスを提供している施設です。

## 指定運動 療法施設 とは?

健康増進施設の中でも一定の基準を満たした運動施設は「指定運動療法施設」として厚生労働省から指定を受けています。これは、その施設が運動療法を行うのに特に適しているという証となっています。

指定運動療法施設でのプログラムは、医師のアドバイスに基づいて行われ、施設の利用料(月会費など)が医療費控除の対象となります(一部条件あり)。

## 医療費控除 について

医療費控除とは、1月1日～12月31日までの1年間に、自分自身や生計を共にする配偶者、その他家族の医療費を支払った際に適用される所得控除です。この控除は、支払われた医療費が一定の額(10万円)を超えた場合に適用され、その医療費に基づいて計算される控除額を受けることができます。

※指定運動療法施設として認められたメディカルフィットネスオレンジウェルネスをご家族で利用した場合も利用料が医療費控除の対象になります(一部条件あり)。

(一部条件あり: 医師から運動が必要と認められた場合)

厚生労働省からの認可が下りると、医師より生活習慣病等の改善に運動処方された方は、オレンジウェルネスを更に利用しやすく、運動の安全性、習慣化から健康寿命を伸ばす為に欠かせない運動の場としてご利用頂けるようになります。

※ご利用の前に会員登録が必要です。ご見学も可能/要予約。

詳細は オレンジウェルネス ☎024-962-7632 まで。

## 二十歳の抱負

✿ 結・いおり 橋本 舞花 ✿

私の20歳の抱負は、生活面では常に心掛けている健康に気をつけ、充実した生活を送りたいと思います。

仕事面では自分の行動に責任を持って、社会人として落ち着いた行動を心掛け、どの様な人の話にも耳を傾け思いやりを持って接していきたいです。

✿ 緑・恵 渡部 美春 ✿

二十歳となるこれからは、人として出来なければいけないこと、知っていなければならないことが、沢山あると感じています。

出来ることは更に成長できるように、そして出来ないことは出来るようになるように努力を重ねていきたいです。また、多くのことに興味を持ち、知らないことを知る喜びを感じていきたいです。

有意義な生活を送るには、何よりも健康が大切だと思うので、健康管理に努めて参ります。

## 合唱コンサート

郡山南ロータリークラブ合唱団の皆様が歌声を披露してくださいました。

皆が知っている曲目に、懐かしく聞き入ったり、一緒に口ずさんだり楽しいひと時となりました(^^)♪



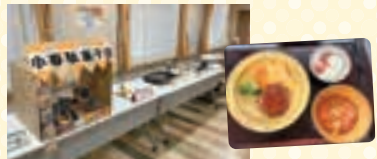




## 小春日和

小春日和では芋煮会イベントを行いました。今年の芋煮会はカレーパーティーです。材料を利用者様と一緒に準備をし、大鍋でたくさんのカレーを作りました。ナンやうどんも用意し、皆さんお好みのカレーを堪能されていらっしゃいました。少し肌寒い日でしたが、外に用意したテーブルを囲み、楽しいひと時を過ごすことができました。

また、今月の手作りメニューの一つはハンバーグランチです。やわらかいハンバーグ、トマトスープでレストラン気分を感じていただけたようです。おやつはデザートバイキング。小さなデザートや駄菓子をたくさん用意して皆さんとお茶の時間を楽しみました。



## おひさま保育園

お天気のいい日はお散歩にでかけています。青空の下でおやつを食べたり、どんぐりや落ち葉を拾ったりして楽しんでいる子ども達です。

総合訓練では、消防署員の方々にきていただいて、見学しました。



## 自由診療について

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2025年より自由診療を充実させていきます。これまでもAGA(男性型脱毛症)、ED(勃起不全)に対する自由診療を行っていましたが、美容や疲労回復、アレルギー、女性の悩み(月経困難、更年期障害)等幅広く効果のある「プラセンタ注射」、疲労回復のための「にんにく注射」のほか、「二日酔い点滴」、「美白・美肌点滴」といった治療が可能となります。保険診療とは異なり全額自己負担となりますが、比較的治療を受けやすい料金設定としています。ご希望の方はお気軽にスタッフへお伝え下さい。



皆さんは2025年問題をご存じでしょうか? 国民の約3人に1人が前期高齢者(65歳以上)、約5人に1人が後期高齢者(75歳以上)(令和4年版高齢社会白書・内閣府)の超高齢化社会を迎え、雇用、医療、福祉といった日本経済や社会の広い領域に深刻な影響を及ぼす諸問題の総称のことで、まさに本年です▼その対策として講ずべき法体系の整備や社会的な仕組みづくりは政治家や専門家に任せるしかありませんが、私たち一人ひとりが取り組めることがあります。それは健康寿命を延ばすことです▼健康寿命とは「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」で、これを延ばすには「禁煙」「暴飲暴食しない」「睡眠時間の確保」「ストレス解消」「十分な休息」「適度な運動」などの基本的な要素に加え「孤立しない」ことも重要だと言われています▼要介護状態になるのを防ぐ3つの柱は、「運動」「食生活」「社会参加」です▼社会的孤立や、孤独感を抱えている人は、喫煙、肥満、高血圧よりも死亡リスクが高く、認知症も発症しやすくなるという研究データがあります▼「社会的受け皿」が十分整備されるまで自立できて、要介護状態になるのを遅らせる、いわば「時間稼ぎ」というのも甚だ心許ないのですが、延いてはそれが自身の老後の幸福感にもつながっていくと考えれば、とても意味のあることだと思います。(コーディネーター 國分)

おしえて!!  
ケアマネ  
渡辺CM

## 介護保険を初めて利用する時は...

介護が必要になった時は、地域の【高齢者あんしんセンター】か私達【居宅介護支援事業所のケアマネジャー】にご相談ください。どのような支援や介護サービスが必要か、ケアマネジャーがしっかりと聞きまして①介護認定の申請代行②ケアプラン作成③介護サービスの調整・利用開始をお手伝いします。要介護認定を受けて介護サービスをご利用する方には毎月ご自宅を訪問してモニタリングを行ない、介護サービスの見直しや入所施設の紹介など、介護が必要になっても住み慣れた地域で安心して暮らせるようサポートしていきます。お気軽にご相談ください。

- むつき居宅介護支援事業所：郡山市桜木 1-1-9 / TEL.024-927-5537
- むつき島居宅介護支援事業所：むつき医科歯科在宅クリニック内 / TEL.024-973-5979



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

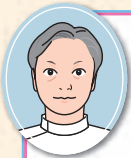
※診療時間は、都合により変更する場合があります。※受付は診療終了の30分前までをお願いいたします。  
※整形外科は中澤医師、不整脈外来は武田医師が担当します。

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 新しい変化の年に

新年あけましておめでとうございます。昨年は国内においても、世界においても大きな変化の“きっかけ”となる出来事が多く起こったように見受けられます。本当の変化が明らかになるのは、まさに今年でしょう。むつき会におきましても、さくまファミリークリニックから、むつき医科歯科在宅クリニックという、新しい施設に生まれ変わりました。従来、地域の皆様にとって「信頼できる我が家のかかりつけ医」であるよう努めてまいりましたが、さらに発展させ、今年からは健康診断にも尽力いたしたいと考えております。現在、日本人の3大死因は悪性新生物、心疾患、脳血管疾患ですが、いずれも無症状のうちに経過し、致命的な状況に陥ります。悪性腫瘍などは無症状のうちに早期の診断、治療、脳血管疾患や、一部の心疾患は高血圧症や、脂質異常症、糖尿病の段階で早期に治療をおこなえば、患者さんの人生は全く違うものとなるでしょう。以前、心臓突然死した方々の生前の心電図を調べたことがありました。その中の89%に何らかの心電図異常がみられ、適切な検査、治療がなされれば突然死回避につながったと思われる方が少なからずおられました。その多くが健康診断後に医療機関を受診されていない方でした。健康診断は様々な病気を発見するきっかけになります。自分の健康を過信しないで多くの方々に受診していただければと思う次第です。今年もよろしくお願いいたします。



## 中澤祐太郎先生のワンポイントアドバイス 子どもの肥満と体力低下

先日学校医として参加した学校保健委員会で話題に挙がったのが、「子どもの肥満と体力低下」についてです。福島県内で2023年度に肥満傾向にあるとされた子どもの割合が、5-17歳の全年齢で全国平均を上回っています。主な要因として、震災やCOVID-19流行を契機に室内で過ごす時間が増加したことが考えられます。将来の肥満・生活習慣病につながっていくため、幼少期からの継続的な取り組みが重要です。また肥満児自身の問題として捉えるのではなく、養育者(親や祖父母等)、学校、地域全体の問題として考える必要があります。県内では肥満度30%以上で病院受診が推奨とされています。肥満傾向とされた場合、まずは以下の3つに家族で取り組みましょう。

- ① **規則正しい生活習慣を身につける**  
朝食を抜かず1日3回バランスの良い食事を取る。ベジファーストを心がける。間食は1日1回とし、ジュースやお菓子を買置きしない。
- ② **1日60分以上運動をする**  
登下校の送り迎えをしない。学校の休憩時間は外で遊ぶ。室内でも運動を取り入れる。
- ③ **十分な睡眠時間を取る**  
夜ふかしはせず、ゲームやTVの時間を制限する(1日1時間以内など)。



## 佐久間大季先生のワンポイントアドバイス 歯が痛くなかったらむし歯じゃない! そう思っている方もいらっしゃるかもしれません。

もちろん間違いです。なんで? 歯には神経が通っているから、むし歯になったら痛くなるよ? 肌に穴が開いたら痛いから、歯に少しでも穴が開いたら痛いに決まっている! そう思う方はいるでしょう。その通り、歯には神経が通っています。しかし、肌と歯は、神経がいるところの深さが違うのです。肌はすぐそこに神経がありますが、歯は歯の中の奥底にまでいかないと神経がないのです。また、神経までむし歯になっている(歯がむし歯で痛いという状態)と、神経までばい菌が巣食っている状態になってしまっています。そうすると、歯の神経を抜かなければならず、大変な治療になってしまったり、そもそもむし歯が大きすぎて歯を抜かなければならなくなったりもします。おいしくご飯を食べるためにも、むし歯は早期発見・早期治療、そもそもむし歯予防が大事ということですね。

### 編集後記

新年明けましておめでとうございます。皆さんはよいお正月を迎えられましたか? 今年も健康で笑顔で過ごせる1年にしていきたいです。本年も宜しくお祝い致します。むつき通信へのご意見、ご感想お待ちしております(∩∩)/ 本部菅野



ご利用者の声を募集しています。