



## 令和7年3月 共生型生活介護 OPEN

ケアヒルズ「野の花」が郡山市初の「共生型生活介護」としてオープンします。  
共生型ケアが注目されるようになったのは、1993年、富山県の看護師さんらが、一つ屋根の下で障害を持つ人や、引きこもり、子供、介護が必要な高齢者の人に対するサービスを開始されてからです。「富山型デイサービス」とも言われています。

2018年の共生型サービスの創設にあたり「介護」や「障害」といった枠組みにとらわれず多様化、複雑化している福祉ニーズに対して臨機応変に対応することができるようになりました。

野の花では、従来の高齢者の介護サービスに加え、新規事業として障害を抱えている方（18～64歳）のデイサービスが利用可能になりました。そのため、障害を抱えている方が、65歳になっても同じ事業所で同じサービスを受けながら、障害福祉サービスから介護保険サービスへ変わることができます。

しかし、共生型サービスの認知度は低く、普及も進んでいないという状況であります。今後ますますの発展が期待されています。



### むつきサポートセンター設置



この度、むつき医科歯科在宅クリニックに、病診連携・介護連携を中心に、在宅での医療・介護（入居施設含む）サービスの連携・調整を目的とした相談窓口を開設しました。各事業所へのご相談はもちろんのこと、本窓口ではむつきグループのサービスについて一元的にご相談を承ります。

- かりつけ医として訪問診療（医科・歯科）いたします
- 介護施設への入居のご提案
- ベッドなど福祉用具のご提案 など

地域の皆様はもちろんのこと、医療・介護関連機関専門職の皆様もぜひご活用下さい。

【ご相談・お問合せ】

電話 024-927-5538 (グループ本部内 むつきサポートセンター) 直通 070-1145-0320 メール support@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/> 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

# 「Orange Wellness」

## OPEN 1周年祭の ご案内

この3月、疾病予防施設メディカルフィットネス「オレンジウェルネス」はオープン1周年を迎えます。当施設は現在までに、医師から運動を勧められた方、退院後のリハビリ、生活習慣病の予防改善、肩凝り・腰痛・関節痛の改善、これからの人生を楽しむ為に必要な筋力の維持向上をしたいなど、中学生～ご高齢の方まで幅広い年齢の皆様にご利用頂いております。

運動が良いのは分かるけど、なかなか最初の1歩が踏み出せない…

最近、肩や膝腰に痛みが出るようになり、この先の生活が不安…

足腰の筋力が衰えてきているのは感じているが、どうすれば良いのかわからない…

生活の中で、ストレス解消が出来ず、夜もなかなか眠れない。不健康さを感じている…

美味しいものを飲み食いしていたら、健康診断で血圧高め、内臓脂肪も増えてしまっていた。

などなど お悩みや不安を抱えたまま過ごしていたら、どんどん時間は過ぎ、老化は進行してゆきます。この春から、そのお悩み・不安を断ち切りませんか？運動習慣は、健康への強い味方です。「健康」はあなただけではなく家族の幸せにも繋がります。この3月、「オレンジウェルネスで運動習慣」を始めましょう！



1周年  
記念

### 新入会トリプル「ゼロ」 キャンペーン開催中。

3月31日まで!

- ①入会金 ¥0 (通常¥11,000)
- ②登録手数料 ¥0 (通常¥2,200)
- ③ウェルネス ¥0 (通常¥2,200)

※通常時ご入会よりも、合計¥15,400もお得に運動が始められるチャンスです。

### 当施設では「ホルミシス」も導入

(オレンジウェルネス会員特典:毎月8回無料)

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効果を体感しませんか？



オレンジウェルネスでは、医療と連携しているからこそその安心、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専門スタッフが常駐し行っております。

健康に関するあなたの不安やお悩みなど、当施設スタッフに是非ご相談下さい！

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。お気軽にお電話にてご予約をお待ちしております。

厚生労働省認定 健康増進施設・指定運動療法施設 認可予定

### メディカルフィットネス「オレンジウェルネス」

### 受付TEL 024-962-7632

受付時間 月～金曜 10:00～22:00 土曜日 10:00～17:00 定休日 毎週日曜、他夏季冬季特別休館日

## おひさま保育園

### 雪遊びしたよ!

たくさん雪が降り、うさぎ組はお外で雪遊びをしました。

雪の中を走ったり、投げたり元気いっぱい。

小さい組さんは、室内で雪を触りました。

ふわふわの感触や冷たさを感じて楽しそうでした。



## コスモスの家

### おやつレク

今回は利用者様の力をお借りしてチョコケーキを作成いたしました。

完成前にフライングで食される利用者様もおられましたが、無事かわいいチョコケーキが完成しました。





## 結びおり 祝103歳★お誕生日会

2月、利用者様の103歳のお誕生会を行いました。ご家族も面会に来ていただき、ご利用者様と職員皆でお祝いしました♡

むつき会の事業所を利用して20年が過ぎ、懐かしむお姿もありました。「長寿の秘訣は？」との質問には「いつの間にかこの歳になっちゃった〜」「みんなにお祝いしてもらえてとても嬉しい」との言葉を頂き楽しい時間を過ごされました♡♡♡



## NPO法人パニエ

むつき医科歯科在宅クリニック  
Spring course 春講座

# 地域公開 / 健康サポート教室

3/27 [木]

2025年問題と在宅医療

▶ 中澤祐太郎 医師

4/10 [木]

運動機能不安定症と運動指導

▶ 荒井なみ トレーナー  
▶ 小林貴子 認定作業療法士

4/24 [木]

1600キロカロリーの食事指導

▶ 鈴木春香 管理栄養士

当日参加もOK

全日 午後1時~1時30分

むつき医科歯科在宅クリニック 待合室にて

参加  
予約

☎ 024-927-5538 ✉ info@mutsukikai.com

主催 / NPO法人パニエ 共催 / 医療法人むつき会



## 小春日和



健康を祈ってだんごさしの飾り作りや、書初め、室内で雪遊び、節分などのレクリエーションを行いました。書初めでは目標や好きな言葉を書き添えました。皆さん久しぶりの書道ですが、とても上手に書き上げていらっしゃいました。寒さが続いてなかなか外出することができませんが、行事や、生活の中で季節を感じていただければと思います。



間もなく入進学シーズン。受験勉強から解放され、一息ついている方も多いのではないのでしょうか▼受験といえば「国数英理社」の5教科を連想しますが、この中で最も重要なものは何だと思いますか？それは「国語」だという人がいます▼なぜ国語なのか。確かに日常生活で一番関わっているのは日本語だからということには違いなさそうですが、問題はそこにはなくて、そもそも試験で、科目を問わず何を問われているのか分からない、つまり国語力(読解力)不足で問題の意味が理解できない学生が増えているのだそうです。解答以前の問題だと思います▼普通の生活において、数学は四則演算ができれば十分だし、三角関数や方程式なんか使うことはまずないでしょう。他の教科もどれだけ必要かということならば、かなり限定的だと思います▼勉強は好き嫌いかかわらず、試験のためだけだとすれば、どこか虚しさや伴うものです▼やはり純粹に知識欲から学びたいというのが、本来あるべき勉強の姿なのではないでしょうか▼かつて「知るは楽しみなりと申しまして、知識をたくさん持つことは人生を楽しくしてくれるものでございます」の名調子で始まるNHKの人気クイズ番組がありました。これはそのホスト役だった名物アナウンサーの決めゼリフです。(コーディネーター 國分)

おしえて!!  
ケアマネ  
鈴木CM

## 『希望をかなえるヘルプカード』とは？

郡山市では、認知症になってもできる限り住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けていくための障壁を減らしていく「認知症バリアフリー」の取り組みを推進しています。『希望をかなえるヘルプカード』は、自分が行きたいところに安心して出かけるための外出支援のツール(手段)です。物忘れが不安な方、外出するのに不安がある方など、日常生活で困った際に、周囲の理解や支援を求めるために使います。自分に合ったヘルプカードを使って、やりたいことを続けてみませんか。「まだまだ一人で大丈夫!」そんな時から、自分に合ったカードを作り、使い慣れておくと後々とても役立つと思います。自分がやりたいこと、周りにわかってほしいこと、お願いしたいことを家族や友人と話しながらかけてみましょう。詳しくは、郡山市地域包括ケア推進課または、各高齢者あんしんセンターまでお問い合わせしてみてください。



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

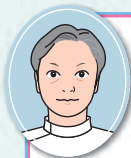
※診療時間は、都合により変更する場合があります。※受付は診療終了の30分前までをお願いいたします。  
※整形外科は中澤医師、不整脈外来は武田医師が担当します。

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 春の体調不良…自律神経の乱れ

今年の冬も寒かったですね。漸く春らしい陽気を感じるこの頃ですが、この時期、頭痛、だるさ、気分の落ち込み、胃腸の不調、疲労感、イライラ、倦怠感など自覚する人が多くなります。これはこの時期の寒暖差、頻繁な気圧の変化、社会環境の変化によるストレス、ホルモンバランスの乱れの影響とされています。いずれも自律神経のバランスが崩れたことによるものです。自律神経とは、呼吸や体温、血圧、心拍、消化、代謝、排尿・排便など、生命活動をコントロールしている神経で、戦う時や、緊張したときに活発になる交感神経と、眠っているときやリラックスしているときに活発になる副交感神経に分かれています。どちらも私たちの意志とは関係なく働いていますので、このバランスが崩れてしまった場合意識的に改善することは容易ではありません。漢方薬が有効なこともあります。一般的に自律神経機能改善のためには、3食バランスの良い食事、十分な睡眠時間、禁煙、適度な水分摂取が推奨されています。ただ、自律神経を自分の意志で動かす方法が一つだけあります。それは呼吸です。吸気時には交感神経、呼気時には副交感神経が活性化されます。そこで、吸気は自然に、呼気は意識的にできるだけ長く、ゆっくりと行うことで、副交感神経が活性化され、リラックスした気持ちになれます。これは座禅、ヨガ、瞑想などのときの呼吸です。ストレスを感じた時などに実践してはいかがでしょうか。



## 中澤拓太朗先生のワンポイントアドバイス 最近増えている「適応障害」とは？

職場や学校でのストレス(主に人間関係、大きい業務負担)をきっかけに、気分の落ち込みや意欲の低下、不眠、食欲不振、動悸など、心身の不調をきたす「適応障害」が近年増加しています。ストレスから離れると体調が良くなるのが、うつ病との大きな違いです。例えば、職場環境にストレスを感じている人も、休日には友人と遊びに出かけられます。一方、うつ病の場合は、ストレスのない状態でも気分の落ち込みなど症状が続きます。うつ病は適応障害の延長線上にあると考えて良いでしょう。対応として、まずは休養(最低2週間ほど)を取りましょう。そして生活習慣のリズムを整えること(1日3回の食事、十分な睡眠)、日中は短時間でも外出をすること、信頼できる人と話すことを心がけましょう。そして体調が落ち着いてきた段階で社会復帰(復職、退職・転職)について考えていくようにしましょう。焦って復帰すると再燃の恐れがあります。また副作用の少ない睡眠導入剤、漢方等の薬物治療も効果的です。精神科・心療内科ではなくても、心身の不調について対応可能な内科の先生も多いため、まずは病院に行って相談してみてください。もちろん、むつき会のクリニックでも対応いたします。



## 佐久間大季先生のワンポイントアドバイス はぐきがいたい!……さて、はぐきが痛いという状況は一体何が起きているのでしょうか?

まず考えられるのは、当然歯周病ではぐきが腫れていたいということですね。歯磨きでしっかりと汚れを落とすことができなくて、はぐきが腫れている。次に、歯ブラシではぐきを傷つけてしまっているかもしれません。さて、まだまだ考えられますよ。歯周病が進みすぎて、はぐきから膿が出てくるほどになっていて、腫れていたいとなっているかもしれませんね。ここまでになってくると、蜂窩織炎(ほうかしきえん)という病気になるかもしれません。はたまた、根っこの病気からはぐきが痛くなっている、こういうこともあり得ます。かみ締める力が強すぎて、歯の根っこがわれてしまったのかも。さて、これら全部、はぐきが痛くなるかもしれないのですが、どれも定期的に歯医者に通って、自分の体をいたわってあげればそのリスクを減らせるものです。長く生きる分、歯も長持ちさせるように意識していきましょう。

### 編集後記

雪が降り続く日々が終わり、暖かい日差しが差し、陽気に誘われるような季節になりました。むつき医科歯科在宅クリニックの北側入り口には、しだれ桜があります。冬の間はさみしい様子ですが、春になると鮮やかな姿を見せてくれます。夜桜も見事なものです。クリニックにいらした際は、ぜひご覧ください。 鈴木



ご利用者の声を募集しています。