



盛岡つなぎ温泉病院だより



撮影者：雫石町 四ツ家 孝司

特定医療法人 盛岡つなぎ温泉病院

理念と運営方針

思いやりのある心で、信頼される優れた医療を目指します

- 1 医療水準の維持と向上に努め、質の高い医療を提供します
- 2 地域の医療ニーズに的確に対応し、医療連携を推進します
- 3 患者さんの権利を尊重し、こころの温まる医療を提供します
- 4 優れた医療人の育成に努めます
- 5 人の輪を大切にする職場環境作りを目指します
- 6 健全な経営基盤の確立に努めます



日本医療機能評価機構認定
付加機能リハビリテーション機能認定
日本呼吸器学会認定施設
日本アレルギー学会認定教育施設
日本感染症学会認定研修施設
〒020-0055 盛岡市繫字尾入野 64 番地 9



e-mail : wawawa@tsunagi-hp.net
ホームページ : <http://tsunagi-hp-net>

電話 019-689-2101 (代表)
FAX 019-689-2104

医療と介護の複合施設

メディケアプラザ中央通り

(クリニック・通所リハビリ・訪問リハビリ居宅介護支援・
訪問看護・フィットネス)



施設隣りに15階建てマンションが…
見上げてしまいます(0)

訪問リハビリテーション

リハビリの手段として、趣味を活かして作品づくりをしています。
今回は2名の方をご紹介いたします。施設内にはこれまでの作品を展示しております。

～継続は力なり～

Yさん(94歳)。5年程前より、身体・生活面のリハビリに加えて、認知面に対するリハビリとして毎月カレンダー作りをしています。

元々絵が好きな方であり、数字を書いたり、色を塗ったり、貼り絵を行ったり、楽しみながら作業活動に取り組まれています。

このカレンダー作りは、上肢・手指の筋力や細かい動作を行う能力の維持に加えて、集中力や判断能力といった認知・精神面など、総合的なリハビリテーションにつながっています。



盛岡市内、滝沢市(一部)の方々のお宅に訪問し、心身機能の改善を図りながら、その人らしく生活が送れるように、個人にあったプログラムを立て支援しています。また、ご家族への介護相談や介助指導等も行っていますので、お気軽にご相談ください。



～訪問リハビリを利用している70代 女性～

季節に合わせた折り紙や子供が喜ぶ折り紙を趣味で作成している方をご紹介します！

～折り紙のきっかけ～

60歳頃、一枚の紙で折られた素敵なバラの花を見て、自分で折ってみたいと思いました。さっそく本を買い求め、難易度★★★★★に挑戦し、折ることができたので、リースや花束にして楽しみました。



お雛さま



最初は手のひらしか使えず…



指先も器用に使えるようになりました！！

～リハビリとのつながり～

頸椎損傷により、左手、左足に麻痺、シビレ、むくみが残りました。4か月経過した頃には、グーしか出来なかった左手が少しずつ開いてきたので、折り紙をリハビリにと考えて始めてみました。

紙を押さえたり、つまんだり、折ったりと指の動きのリハビリには効果が大でした。



～今の楽しみ～

バラの花の折り紙は、感謝の気持ちを込めてお世話になった方々や施設にプレゼントしています。また、8年前から折り続けている「干支の折り紙」を皆様に楽しんで頂いています。これからも面白いもの、美しいものに挑戦して折り紙を楽しんでいきます。



バラは
“KAWASAKI ROSE”
と呼ばれ、
世界に知られています🌸

医局コラム



新年度を迎えるにあたり

メディケアプラザ中央通りクリニック
施設長 及川 浩樹

例年より早く春の暖かさが訪れたため、本日自宅の梅が開花しました。3月の時点でコロナ感染者はだいぶ減少し、世間は普段に近い状態に戻りつつあります。この文章が読まれる頃には更にコロナ感染の脅威を感じずに、安心して生活を送っている事を願います。

2022年4月から私は盛岡つなぎ温泉病院のサテライトであるメディケアプラザ中央通りクリニックに勤務しております。このクリニックは、中央通りに面し、盛岡市内のかかりつけ医として地域の患者様を診療すると共に、在宅の患者様への訪問診療も行っております。また、訪問リハビリテーション、通所リハビリテーション、居宅介護支援事業所も併設しており、介護の面にも力を注いでいます。ヨガ、エアロビ、マシーントレーニング等のメディカルフィットネスも行い、健康な方の健康維持にも関わっております。以上のように当クリニックは地域の方々の健康・体の維持・改善を図るため、患者様・利用者様に寄り添いながらスタッフ一同協力し、業務に励んでおります。

さて、私のやるべき事として、自身の減量を挙げたいと思います。詳細な数値はお恥ずかしいので記載しませんが、私のBMI (Body Mass Index: 体格指数) は25を超えております。BMIは肥満と低体重(やせ)の指標で、 $(\text{体重 (kg)}) / (\text{身長 (m)})^2$ で計算され、日本肥満学会では18.5未満を低体重、25以上を肥満と定義しております。BMIが25を超えると脂質異常症や糖尿病、高血圧、動脈硬化、心筋梗塞、脳卒中、あるいは大腸癌や乳癌といった各種癌のリスクになり得ます。私の場合は毎日の食事摂取量を減らすことも重要ですが、運動不足が大きな要因だと思います。これでは患者様を指導する者として説得力がありません。患者様も努力されていますので、まずは減量のため、2匹の愛犬の力を借り、できるだけ毎日散歩をしようと思います。

次にやりたい事として銀河鉄道の父を読む事を挙げようと思います。この作品は2017年に直木賞を受賞し、本年の5月5日からはそれを題材とした映画が放映を予定されています。宮沢賢治の父役は役所広司さんで、息子である賢治役は菅田将暉さんです。コマーシャルでは明治の雰囲気と温かい家族を背景に、賢治が父の意見を聞かず、自分の意見を通そうとする場面がコミカルに描かれております。実際どのような映画に仕上がったか今から楽しみにしております。私自身、昔から賢治のファンで、自宅にはゼロ弾きのゴーシュを題材とした藤城清治作の影絵の版面を飾っております。また、1年に1度は宮沢賢治記念館に足を運び、農業、科学、芸術、宇宙、宗教等さまざまな対象に興味を持った賢治の生き様に触れることにより、いつも前向きな刺激を受けております。上記の本を購入して数年が経ちましたが、映画の予習のつもりで、映画を見る前までには原作を読み終えたいと思います。

最後に4月から新年度を迎えるにあたり、更なる改善を図りつつがんばって参りますので、どうぞよろしく願いいたします。

盛岡つなぎ温泉病院メディケアプラザ 通所リハビリテーション

2020年4月より短時間（2時間）の通所リハビリテーションを開設し3年目を迎えました。
当事業所は**運動に特化した通所リハビリテーション**です。

運動が基本です。個別リハビリ以外の時間はマシンを使用した運動を行います。



理学療法士・作業療法士が日常生活につながる個別リハビリを実施します。



曜日によってプールでの水中運動療法があります。水中での歩行や体操を行います。



御所湖の景色を眺めながら気持ち良く運動出来ます。



★当事業所の特徴

- ・サービス提供時間
午前 9:45~11:45 午後 13:30~15:30
(入浴や食事などの提供はありません)
- ・マシンを使用した運動がメインです。

★ご利用対象者様

- ・要介護認定を受けた方
(現利用者様の多くは要支援1・2または要介護1)
 - ・移動やトイレ動作など身の回り動作全般が自立されている方
 - ・送迎対象範囲の方(20分以内)またはご自身で通える方
 - ・退院後のリハビリを継続したい、身体機能を維持したい方等
- ※ご利用前の見学や体験利用も随時受け付けております。

一緒に頑張りましょう！



【お問い合わせ先】
盛岡つなぎ温泉病院メディケアプラザ
通所リハビリテーション

☎ 019-689-3512

自助具ってどんなもの？

暖かい日も多くなり、道の駅には春山菜が、たくさん並ぶよい季節となりました。
今回は日常生活でよくある悩みを解決してくれる自助具についてご紹介します。

自助具ってなに？

自助具とは、運動機能などに障害があり、日常生活で困難をきたしている動作をできる限り自分自身で容易に行えるように補助し、**日常生活をより快適に送るために工夫された道具**のことを言います。例えば、**靴が履きにくいときに靴べらを使う、背中が痒いときに孫の手を使う**。これらも立派な自助具です！

ここからは日常生活のシーンをピックアップして様々な自助具を紹介していきます。

食事

食事は食べ物を口に運ぶまで複雑な動作を要します

- 手指の変形・握力の低下により箸でつまむのが難しい人
- 食べ物を口に運ぶ途中で落としてしまうことが多い人

などに適しています

指を支えることで握りやすくなり
力が入りやすい！



柄が太くなっていることで
持ちやすい！

取り外し可能なため清潔に保てます



箸の間にバネがついていることで
軽い力で食べ物を持てる！

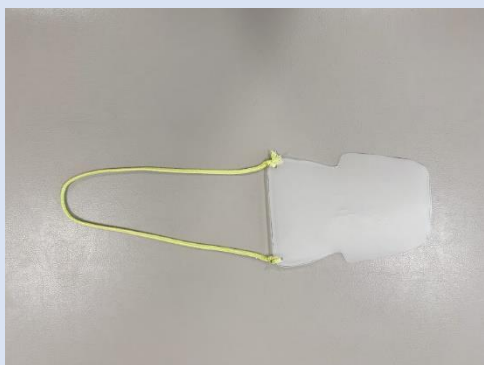
その他にも…

- フチ部分が幅広くなっている・片手で押さえられる・滑りにくい素材が使用されている器
- 吸い口や内部に傾斜がついているコップ、吸い飲み、ストロー付きコップ
- 食器を乗せるための滑り止め付マット

など様々なものがあります

更衣

- 座った状態で前にかがむことができない
- 股関節や膝関節に可動域制限があり足元の操作が難しい
- ズボンや靴下を履くのに時間がかかる



「ソックスエイド」

でっぱり靴下をひっかけることで腰を深く曲げなくても靴下が履ける！



「リーチャー」

座りながらも足元に届くのでズボンを持ち上げるなどの操作がしやすい！

ここで紹介させていただいたものは数ある自助具の中のほんの一部です。

この他にも、

お風呂に入る際、なかなか届きにくい背中や足元を洗うための柄の長いブラシや、固いペットボトルのふたや缶飲料のプルタブを空けやすくするオープナー、関節リウマチなどで細いものを握る・掴む動作が難しい人のためのドアノブ回しなど、様々な種類のものが存在します。

自分一人ではできないと諦めていたり、誰かに手伝ってもらわないと難しかったりした動作が、自助具を使うことによって可能になるかもしれません。特別な道具ではなくても、意外と身近なものを使ってみることで動作がしやすくなることもあるので、家にあるものにも目を向けてみてはいかがでしょうか。

< 表紙の写真 > ヒメギフチョウとカタクリ 撮影者 四ツ家 孝司 様

撮影者の四ツ家さんからコメントをいただきました。

「雪どけの雑木林にカタクリが一斉に花を開きます。

それを待っていたかのようにヒメギフチョウが吸蜜し、お返しに受粉する。

そんな風景が何時までも続きますように。」

皆様の作品を大募集しています！

俳句・川柳・詩・エッセーなど、本誌に掲載する作品を募集しています。

掲載させていただいた方にはQuoカードを差し上げます。

ご応募いただく際は、お名前、ご住所、お電話番号、ご希望の方はペンネームを明記の上、郵便、FAX又はメールにて、下記までお願いいたします。

〒020-0055

盛岡市繫字尾入野 64 番地 9

盛岡つなぎ温泉病院 広報委員会

TEL 019-689-2101

FAX 019-689-2104

MAIL wawawa@tsunagi-hp.net

外来診療担当医表

※令和4年12月1日より下記のとおりに変更となりました。

内科外来

	午前	午後
月	小西・三浦・南	南
火	谷藤・大澤・南	南
水	川村・古和田・南	古和田・15時～ 関
木	川村・谷藤・斗ヶ澤	毛利
金	小西・関・大澤	毛利
土	第1週 大澤 第3週 谷藤 川村 (再来)	

整形外科外来

月・火 木・金	午前	八幡順一郎
	午後	急患のみの対応となります

※ 整形外科は水曜日・土曜日は休診です。

特殊外来

診療科	診療日時	担当医
禁煙外来	月曜日・金曜日 午前	小西一樹

< 受付時間 >

平日 8:30 ~ 11:30

13:30 ~ 16:30

第1・3土曜日 8:30 ~ 12:00

※ 第2・4・5土曜日は休診です。

盛岡つなぎ温泉病院メディケアプラザ

訪問診療 電話 019-689-2101

訪問看護ステーション 電話 019-689-3513

訪問リハビリテーション 電話 019-689-2101

通所リハビリテーション 電話 019-689-3512

居宅介護支援事業所 電話 019-689-3511

各事業所共通 FAX 019-689-3514

メディケアプラザ中央通り

クリニック (内科、禁煙外来、健康診断、予防接種)

受付 8:45~17:00

電話 019-654-3781

日曜・祝日休診

FAX 019-653-1355

ホームページ <https://www.mpcyuo.jp>

居宅介護支援事業所

訪問看護

通所リハビリテーション

訪問リハビリテーション

メディカルフィットネス

各事業所共通

電話 019-654-3782

FAX 019-654-3783

編集後記

今年の春は駆け足でやってきました。しかしながら、朝晩の冷え込みは厳しく、寒暖差に体調を崩した方も多いのではないのでしょうか。

さて、新型コロナウイルスが感染症の5類に移行しました。様々な制限が緩和されつつありますが、引き続き感染対策の徹底と体調管理に努めつつ、つかの間の春を楽しみたいと思います。(裕)

盛岡つなぎ温泉病院だより第68号
令和5年5月発行

(発行・編集)
盛岡つなぎ温泉病院
広報委員会