

医療・介護を通じた街づくり・人づくり・思い出づくり

永生病院	〒193-0942	東京都八王子市櫛田町583-15	☎ 042(661)4108
南多摩病院	〒193-0832	東京都八王子市散田町3-10-1	☎ 042(663)0111
みなみ野病院	〒192-0916	東京都八王子市みなみ野5-30-3	☎ 042(632)8118
永生クリニック	〒193-0942	東京都八王子市櫛田町588-17	☎ 042(661)7780
クリニック0(ゼロ)	〒193-0943	東京都八王子市寺田町490	☎ 042(666)1556
クリニックグリーングラス	〒193-0835	東京都八王子市千人町4-12-3	☎ 042(673)5558

認知症グループホーム

寿限無	〒193-0942	東京都八王子市櫛田町590-4	☎ 042(662)6500
-----	-----------	-----------------	----------------

介護老人保健施設

イマジン	〒193-0942	東京都八王子市櫛田町583-15	☎ 042(662)7000
マイウェイ四谷	〒160-0015	東京都新宿区大京町1-3	☎ 03(3355)0428
オネステイ南町田	〒194-0004	東京都町田市鶴間7-3-3	☎ 042(788)0373

訪問看護ステーション

とんぼ	〒192-0914	東京都八王子市片倉町440-2	☎ 042(632)6351
めだか	〒193-0942	東京都八王子市櫛田町513-13-1A	☎ 042(661)5080
ひばり	〒193-0835	東京都八王子市千人町2-13-8-1F	☎ 042(649)6917
いるか	〒192-0364	東京都八王子市南大沢1-18-11-A103	☎ 042(659)2213
口 笛	〒194-0004	東京都町田市鶴間7-3-3	☎ 042(706)8810

居宅介護支援事業所

ケアプランセンター えいせい	〒193-0942	東京都八王子市櫛田町583-15	☎ 042(662)7020
居宅介護支援事業所 片倉	〒192-0914	東京都八王子市片倉町440-2	☎ 042(632)6335
ケアプランセンター ぴあの	〒194-0004	東京都町田市鶴間7-3-3	☎ 042(706)8808

八王子市高齢者あんしん相談センター

高齢者あんしん相談センター 片倉	〒192-0914	東京都八王子市片倉町440-2	☎ 042(632)6331
高齢者あんしん相談センター 寺田	〒193-0943	東京都八王子市寺田町137-1	☎ 042(673)6425

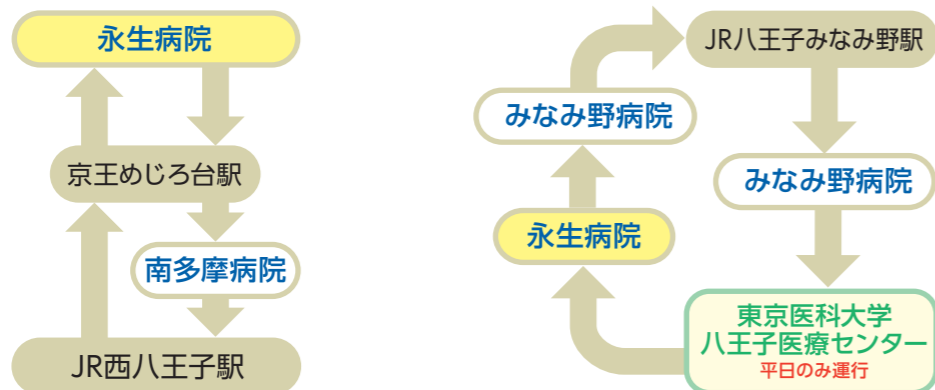
訪問介護

在宅総合支援サービス (有) 十字会ケアステーション	〒193-0833	東京都八王子市めじろ台1-9-1	☎ 0120-537-0800
-------------------------------	-----------	------------------	-----------------

シャトルバス運行中!!



永生会ではシャトルバスを運行しております。ぜひ、ご利用ください。



Contents

- 永生会新任院長のご紹介
- 永生クリニック ポツリ又ス治療外来
- コロナに負けるな！筋力強化体操！
- セカンドオピニオンとは…
- こども医療電話相談 #8000



永生病院
院長 飯田 達能



Message

60年の歴史を持つ永生病院は、地域で安心して過ごしていけるよう地域包括ケアシステムを永生会だけではなく地域の病院や施設、在宅サービスと協力し基幹病院として支えてきました。永生病院を利用していただいた方が、また利用したいという想い出づくりが出来るようにハートフルな職員育成をおこなってまいります。ご支援をよろしく願い申し上げます。



みなみ野病院
院長 田中 譲



Message

「この地域に求められていること」を常に考えながら、中長期的治療、リハビリテーション、緩和医療、の提供を通じて、患者様ならびにご家族様が住み慣れた地域で安心して生活できるようご支援させていただきます。飯田院長の跡を引き継ぎ、家族のように「寄り添う医療」を職員一同実践し、地域に根差したハートフルな病院を目指していきます。



クリニックグリーンガラス
院長 加塩 信行

Message

在宅医療の立場から、各専門科の先生方とともに多職種協働、チーム医療を実践いたします。住み慣れたこの地で、地域の皆さまのお心に寄り添い、新しい時代の安全・安心の総合在宅診療の提供、人材育成に精進し、永生会の理念「医療・介護を通じた街づくり・人づくり・思い出づくり」に貢献できるよう鋭意努力してまいります。

永生クリニックではボツリヌス治療外来を行っています

こんなお悩みありませんか？

脳卒中の後遺症(麻痺)などで

- 歩けるけど歩きにくい・・・
- もっと歩きやすくなりたい!
- 痛みを取りたい・・・
- 寝たきりで家族の負担を軽減したい・・・



他にも、装具を使用している方や日常生活の動作改善をしたい方など



● ボツリヌス治療とは

ボツリヌストキシンと呼ばれるお薬を筋肉に注射する治療法です。ボツリヌストキシンには、筋肉を緊張させている神経の働きを抑える作用があります。ボツリヌストキシンを筋肉内へ注射することで、筋肉の緊張(痙縮)をやわらげ改善することができます。

● ボツリヌス治療の効果

- 日常生活がおこないやすくなる
- リハビリがしやすくなる
- 拘縮の予防
- 痛みをやわらげる
- 着替えの補助などの介護の負担軽減

● 顔へのボツリヌス治療

まぶたがけいれんする、目が開けにくいなどの眼瞼けいれん、顔の片側が自分の意思とは関係なくけいれんする顔面けいれんについては、火曜日の平尾医師にご相談ください。

永生クリニック
ボツリヌス治療外来

永生クリニック
〒193-0942 八王子市梶田町588-17

TEL : 042-661-7780

月	火	水	木	金	土
-	顔面	-	主に上半身(上肢)	-	主に下半身(下肢)
-	第2第4 13:00~16:30 平尾医師	-	毎週 13:00~15:30 都丸医師	-	第3土曜 14:00~16:00 佐々木医師

※受診希望の場合、まずは電話にて予約をしてください。 ※ボツリヌス治療は保険適用です。

コロナに負けるな！筋力強化体操！

新型コロナウイルスの影響で、自粛生活となり、外出の機会が減ってしまい、運動不足になっていませんか？！家で簡単にできる体操や筋力トレーニングを取り入れて、コロナに負けない身体づくりをしましょう！



まずは足の付根とアキレスけんのストレッチから



ふくらはぎに張りを感じる程度に後ろに足を引きます。身体が前に傾かないように注意しておこないます。10秒くらい時間をかけてじっくりのばしていきます。

スクワット



膝を屈伸させ、太ももの筋肉を強化します。曲げたときに膝が開いたり閉じたりしないように注意！深く曲げすぎないようにおこないます。バランスが悪い場合、何かにつかまりながらおこなってもかまいません。10回から20回を目安にします。

片足立ち



立つ側に何か支えられるもの（椅子など）につかまりながらおこないます。片足を挙げた際に骨盤がグラグラしないように注意しましょう。また身体が左右に曲がらないようにします。15秒～30秒おこないます。



サイドステップ



基本の姿勢

右に一步踏み出します

左足も右足にそろえます



基本の姿勢から左に一步踏み出します

基本の姿勢に戻ります

次は左に一步踏み出します



右足も左足に揃えます

右に一步踏み出します

基本の姿勢に戻ります

左右に一步ずつ踏み出し、腰回りの筋肉を強化します。身体が前後左右に倒れこまないように注意します。つま先は正面を向けたままおこないます。慣れてきたら横へ踏み出す幅を広げてみましょう。10往復を目安として頑張りましょう。

タオルギャザー



タオルを足の指でたぐり寄せる運動です。足の指の力を強化します。やりづらい場合はフローリングなど、すべりの良い場所でおこなきましょう。

両足でできたら、片足でもチャレンジ！両足より少しむずかしいですよ！

セカンドオピニオンとは・・・



セカンドオピニオンとは、今かかっている医師(主治医)以外の医師に求める第2の意見であり、ほかの医師の意見を聞くことによって、納得の上でより良い治療方針を自己決定できるようにするためのものです。南多摩病院では新たに治療や検査を実施することはありません。診療費は保険適応ではなく、自費扱いとなります。

長いこと症状に困り、調べられてもよくわからない・診断不明と言われてきた方が多く受診を希望されています。順次拝見していきたいと思いますが、ほとんどの人が、診断ではなく治療を提案することになっています。診断名(病名)がなくても症状は出ます。診断がつかなくても、症状が出ている原因はわかることが多いですから、治療できることが多いです。「治療はいいからとにかく診断名が欲しい」とお考えの方にはあまり力にはなれないと思います。一方、診断名はこだわらないので治療をして欲しいという方は、良い結果になっていることが多いように思います。可能な限り、1回の面談ではなく、定期通院を想定して受診をお申し込みください。



南多摩病院
総合内科・膠原病内科部長
國松 淳和 医師

國松医師の外来を受診したい場合

- 初回は完全予約制で、かつ原則全額自費のセカンドオピニオン外来の扱いといたします。ただし、当院近隣地域に在住の方で「定期通院」が可能な方は、診療の内容によっては保険診療でお受けすることも可能です。まずは、診療情報提供書をご持参ください。
 - 初回の面談は、検査・処方は実施いたしません(全額自費であれば可能) 当日、次回以降の受診の必要性を判断して、内容によっては次回より通常の保険診療となります。
 - 診療内容は、幅広くどんなご症状でも拝見しますが、他の医療機関で解決しなかったような内容もお受けいたします。特に、以下の内容は積極的にお受けしております。
 - ・自己炎症性疾患の診断と治療
 - ・不明熱の診断と治療(ただし、他医療機関ですでに十分な精査がなされたものに限る)
- | | |
|----------------------|-----------------------|
| ■ 相談料金 | ■ 予約・お問い合わせ |
| 30分まで 16,500円(税込) | 南多摩病院 代表 042-663-0111 |
| 30～60分まで 33,000円(税込) | 医療連携課までお問い合わせください。 |

國松医師は、日頃の診療の他に、医師向けの医学書を何冊か執筆しており、主な書店やインターネットで購入することができます。その中で、一般の方でも十分楽しんでいただけるものとなっておりますのでご紹介します。



「コロナのせいにしてみよう。シャムズの話」
(金原出版、2020年)

コロナな世の中での息苦しさ、明るく乗り切るための処方箋となる本です! 全員の人に読んでほしいです。



「仮病の見抜きかた」
(金原出版、2019年)

医学書ではありますが「短編小説」仕立てになっており、エンターテインメントとして楽しめる内容にもなっております。



「ブラック・ジャックの解剖学」
(金芳堂、2020年)

ご存知手塚治虫の名作「ブラック・ジャック」の内容を医学的に突き詰め、医学書としてもファンブックとしても読むように書きました。手塚プロ公認の一冊です。

こども医療電話相談 #8000 を知っていますか?



- 頭を打った
- 高熱が出た
- やけど
- けいれん
- 嘔吐



休日・夜間のこどもの症状にどのように対処したらいいのか、病院を受診した方がよいのかなど判断に迷った時に、小児科医師・看護師に電話で相談できるものです。小児科医師・看護師からお子さまの症状に応じた適切な対処の仕方やお受診する病院等のアドバイスを受けられます。

ダイヤル回線・IP電話などからは
☎ 03-5285-8898 でも相談可能です

受付時間

- 月曜日～金曜日(休日・年末年始を除く) 午後6時～翌朝8時
- 土曜日、日曜日、休日、年末年始 午前8時～翌朝8時

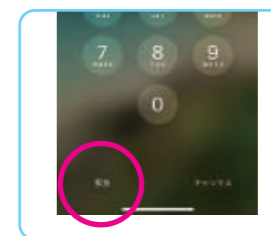
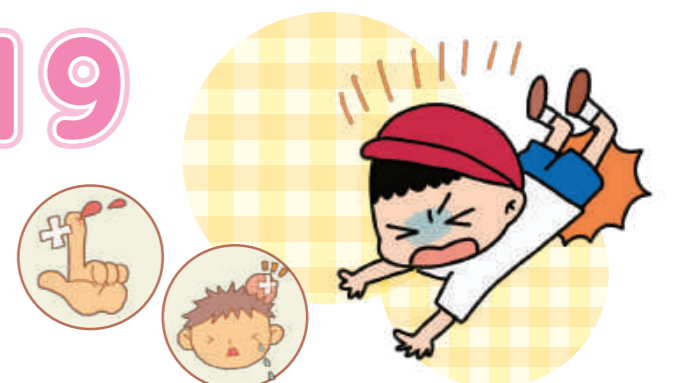
合わせて覚えよう! #7119

こんな症状で救急車を呼んでもいいのかな? 具合が悪いけど病院に行った方がいいのかな? 急な病気やケガで病院に行くか、救急車を呼んだ方がいいか迷った場合は

電話相談窓口が救急安心センター #7119 に相談しましょう。

医師や看護師が救急車を呼んだ方がいいか、急いで病院を受診した方がいいか、受診できる医療機関はどこか等を案内します。

意識がない、ろれつが回っていない、広範囲のやけど、交通事故に遭ったなど、重症な病気・けがの可能性がある場合は迷わずに救急車を呼んでください!



スマホには、ロック解除なくても通話ができる、緊急通報ボタンがあります。いざという時のために自分のスマホの緊急ボタンを確認しておきましょう。これで、110(警察) 118(海上保安庁) 119(消防)に発信することができます。