

しんぜんクリニック 通所リハビリテーション通信

祝☆開設5周年

「しんぜんクリニック」は2017年11月1日、弥生台駅前に国際親善総合病院のサテライトクリニックとして開院しました。1階はリハビリテーション施設で、医療保険、介護保険それぞれのリハビリテーション、2階はクリニックで内科、小児科、整形外科、眼科、泌尿器科、皮膚科の診療を行なっています。介護保険内の通所リハビリテーションは、2018年2月より運用を開始しており、お陰様で本年2月で5周年を迎えることができました。医療リハビリ、介護リハビリ共に年々利用者数も増加、スタッフも増員し、現在、理学療法士5名、作業療法士2名、介護士4名、事務員1名の総勢12名で業務に当たっております。2階の診療部門は勿論のこと、国際親善総合病院とも密に連携を取り、感染にも配慮した安全で質の高いリハビリテーションの提供を引き続き目指して参ります。今度とも宜しくお祝い申し上げます。

しんぜんクリニック 通所リハビリテーション
施設長 有馬 瑞浩



5周年を迎えてスタッフから一言メッセージ

感謝の気持ちを忘れずに、
これからも笑顔で楽しい
毎日にしたいです。

その時の出会いや時間を大切にし、
笑顔で毎日過ごせるよう、
今後もサポートさせていただきます！

良質・親切・信頼の理念のもと、
ご利用の皆様と一緒に作る
リハビリ室でありたいと思います。
まだまだひよっこのしんぜん
クリニックですが、今後とも
よろしくお祝いいたします。

入職して半年が経ち、
至らぬ点も多いと思いますが、
より良い治療が
行えるように尽力します！



日向 功
(理学療法士)



瀬戸 初恵
(作業療法士)



野田 未佳子
(相談員)



佐々木 周也
(介護士)

今後ともスタッフ一同
力を合わせて頑張ります！



渡邊 和美
(介護士)

皆さまのお力に
なれるよう、
お手伝いさせて
いただきたいと思います。

皆さんの笑顔が大好きです。
これからも毎日ホッと安心
できる空間を提供できるよう
頑張ります♪
何でも話してくださいね！



其田 理恵
(リハ助手)



小高 真理
(リハ助手)

皆さまに負けない
くらい明るく元気
に頑張ります！！

まだまだ育休中♡



牛場 愛子
(理学療法士)

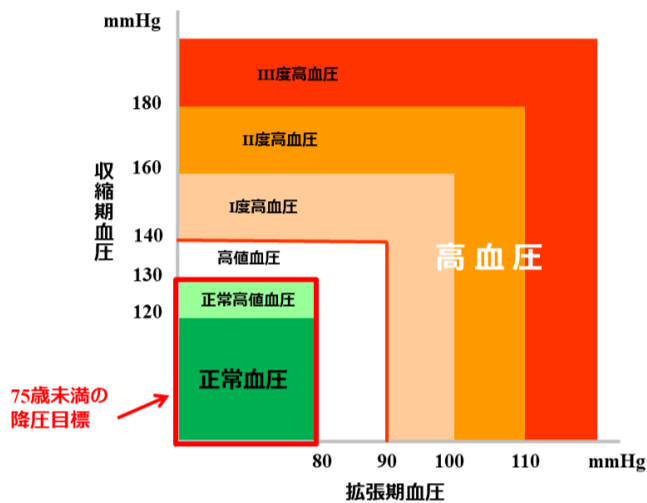
高齢者と高血圧

高血圧は、年齢を重ねるにつれてなりやすく、国民健康・栄養調査によると、65～74歳の高齢者の63%、75歳以上の高齢者の74%が高血圧とされています。

特徴

- ・最高血圧(収縮期高血圧)と脈圧が増大しやすい：加齢に伴い、血管の弾力性が低下し、血流が悪くなる
- ・白衣高血圧が増える：医療機関で測定すると高くなる（測定する環境による心理的要素やストレス反応等）
- ・降圧薬（高血圧の治療薬）でめまいがみられる：高齢者では脳の血流量が低下してしまう傾向がある
- ・起立性低血圧や食後の血圧低下が増える

血圧の分類（高血圧治療ガイドライン2019）



(出典：「高血圧治療ガイドライン2019」日本高血圧学会 2019.4.25より作図)

降圧目標

	診察室血圧	家庭血圧
75歳未満の成人	130/80mmHg 未満	125/80mmHg 未満
糖尿病患者	130/80mmHg 未満	125/75mmHg 未満
75歳以上の高齢者	140/90mmHg 未満	135/85mmHg 未満

「高血圧治療ガイドライン 2019」日本高血圧協会 2019.4.25

日常生活で心がけること

- 冬の入浴時やトイレ等の**温度差**に気を付ける
- 脱水症状**に気を付ける
- ゆっくり**行動し、ストレスを避ける
- 食生活において**減塩**する
- ウォーキングなどの**有酸素運動**を取り入れる
- 栄養バランスを考えながら**減量**する

高齢者の高血圧では、温度差や水分不足などちょっとしたことが引き金となり、脳卒中や心臓病を起こしやすい傾向があります。日常生活でも注意して過ごしましょう。



改めて注意喚起

ここ最近、世の中では、インフルエンザやコロナ感染の増加が目立っています。今一度気を引き締めて、感染予防に努めていきましょう！

【感染防止の3つの基本】

① 2メートル離れる

飛沫感染を防ぐため
人との距離をとりましょう

両腕分の距離を確保



② マスクの着用

外出時や会話をするときは、
マスクを着けましょう

鼻と口の両方を覆う



③ 手洗い

帰宅後、調理や食事の前には
必ず手を洗いましょう

水と石鹸を使う



横並びで座る



ゴムひもをかける



30秒以上もみ洗い



椅子はひとつ空ける



隙間がないか確認



すぎは15秒以上

