

ご自由にお持ちください

土浦市特集(令和7年度 保健・福祉事業)	2.3
牛久市特集(令和7年度 保健・福祉事業)	4.5
つくば市特集(令和7年度 保健・福祉事業)	6.7
市民公開講座「もの忘れ診療の新時代」	8.9
健康医療ナビ「オーラルフレイル」	10
パソコン情報「Windows10サポート終了」	11
聞こえナビ、元気を庭づくり	11
Dr.田中の健康コラム	12
わが街だより	12.13
空き家・空き地の活用法	14
元気づけに考える終活・足のトラブル解決法	14
読者の投稿コーナー	15
暮らしの110番、元気づけはん	15
筑波胃腸病院新病棟完成	16

E-mail info@s-furusato.com
HP <https://www.s-furusato.com>

**年間購読
募 集 中**

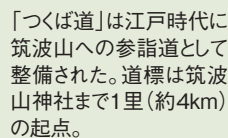
年間1200円（送料）で
ご自宅に郵送いたします。
詳しくは左記まで。



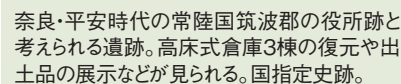
フットパスは森林や田園地帯、古い街並みなど、ありのままの風景を楽しみながら歩くこと(foot)ができる小径(path)のこと。新緑が爽やかな季節、自然や歴史を楽しみながら「歩く旅」へと出かけてみては。

問い合わせ

- つくば駅前観光案内所 ☎029-879-5298(9:00～17:00)無休
- 筑波山観光案内所 ☎029-866-1616(8:30～17:15)無休
- つくば市観光推進課 ☎029-883-1111(平日8:45～16:30)



昭和初期に建材研究家の矢中龍次郎氏が建築した昭和の邸宅。国指定重要文化財。



風景を楽しみながら散策

An illustration of a man and a woman walking towards the right. The woman is wearing a blue jacket and a blue hat, and the man is wearing a light blue shirt and a blue hat. They are both smiling and appear to be in conversation. The background shows a scenic landscape with a lake, green fields, and mountains in the distance.

歩いてみないと分からない、まちの魅力とありのままの風景

フットパスは、地域のありのままの風景の中を歩く楽しみ方。つくば市では、筑波山麓の豊かな自然や歴史的遺産を有し、その魅力を体感できるフットパスコース「筑波山麓」「北条・平沢」「常陸小田城跡」「牛久沼周辺」の4コースを設けている。

その中の「北条・平沢フットパス」は筑波交流センターを起点に、北条商店街、平沢官衙遺跡^{かんがいせき}を歩く約6kmのコース。同交流センターをスタートし、北条歩道橋の交差点を渡って北条商店街へと向かう。無料休憩所「北条ふれあい館」を過ぎると、県最大級の石道標「つくば道の道標(高さ3m)」が現れ、つくば道の坂を上がり北条大池方面へと進んでいく。「北条大池」では桜並木の遊歩道を散策しながら筑波山の景観を楽しめ、歩いてすぐの場所には奈良・平安時代の筑波郡の役所跡とされる「平沢官衙遺跡(国指定史跡)」があり、古代気分を感じられる。

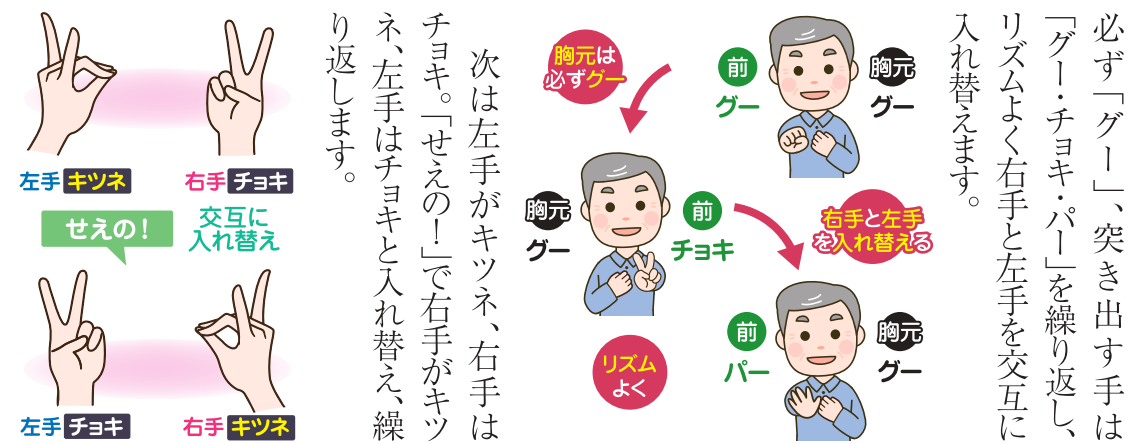
ふれあい道路へと戻り、北条の氏神様として親しまれている「八坂神社」、昭和初期の近代和風住宅「矢中の杜(国指定重要文化財)」、江戸時代後期の商家「宮本家店蔵(国登録有形文化財)」など、さまざまな時代の面影が残る古い街並みを歩きながら、同じルートをたどってゴール地点へと戻っていく。

ゆつくりと散策しつつ、自然や歴史も感じられるフットパス。歩いて体感してみませんか。



「もの忘れ診療の新時代」今日からはじめる認知症予防」をテーマにこのほど、つくば国際会議場で約500人が参加して市民公開講座が開催された。認知症の専門医や専門職から、認知症の前期段階であるMCI（軽度認知障害）の早期発見・早期診断の重要性をはじめ、認知力アップ体操、認知症予防などについて学んだ。

認知症予防にとって運動はとても重要ですが、認知症予防にはどの運動が効果的なのかと考えるのではなく、自分自身が健康であるために「どのように過ごすか」「どのように取り組んでいくのか」と考え、行動していくことが認知症予防につながっていくと思います。



うまうまいなくても大丈夫。目的は「できる」「できない」ではなく、脳に刺激を与えること。普段やらない動作をやりにくさを感じ、間違いを楽しみ、脳を活性化させましょう。

次は左手がキツネ、右手はチョキ。「せえのー」で右手がキツネ、左手はチョキと入れ替え、繰り返しします。



東京都健康長寿医療センター
副院長
岩田 淳 先生

脳の健康と向き合う MCIや認知症を知ろう

年とともに、体も脳も変化し、日々の生活を元気に健やかに送るためには、身体の状態を整えるだけでなく、脳の健康を意識することも重要になってきます。脳は、体の活動をコントロールする司令塔です。記憶力、思考力、判断力などを司る脳の機能が衰えると、身体活動も精神活動もスムーズに運ばなくなってしまう。

もの忘れは、脳の自然な老化現象です。老化によるもの忘れはヒントがあれば思い出せますが、認知症のもの忘れは自覚が必要となります。また、「以前とは何か違う」と認知機能が低下している自覚はあるものの、自立した日常生活を過ごせる

状態をMCI（軽度認知障害）といいます。認知障害によって日常生活に支障をきたしているかどうか、大きな違いとなります。原因としては「アルツハイマー病」によるMCIが最も多いですが、「血管性疾患」「レビー小体病」などの脳の病気や、心身の問題によって引き起こされる場合もあります。アルツハイマー病は、何らかの原因でアミロイドβと呼ばれる異常なタンパク質が脳にたまり、神経細胞が壊れることで起こります。アミロイドβは早い人で40歳ぐらいからたまり始めますが、自覚症状はありません。20年ほどかけて脳にたまり、認知機能が少しずつ低下してMCIから認知症へと進行していきます。

MCIから認知症へ移行する人の割合は1年で5～15%とされていますが、1年で16%、41%は回復・維持し、正常な状態に戻る人もいます。MCIは認知症の「一歩手前」の状態ではありますが、この段階で適切な予防や治療できれば、改善が見られたり、発症や進行を遅らせる可能性があることがわかっています。

また、原因が体や心の問題であれば、適切な治療により認知機能が戻ることも期待できます。認知機能低下の原因を調

べ治療方針を決めるためにも、早期の「診断・治療・介入」は重要です。変化がないうちから、「認知症の症状が出てきたら」「どのタイミングで病院に行くか」などのタイミングで話しておくことも大切です。

MCIと診断された場合には、治療法として薬物療法と非薬物療法があります。背景にアルツハイマー病がある人に限られませんが、病態の進行を遅らせるための薬や症状を緩和するための薬があります。薬を使わない治療では、回想法、音読や計算、レクリエーション療法、音楽や運動療法などを行います。社会参加や周囲との交流も頭と心の活性化につながります。

地域の高齢者のお手伝い 訪問ヘルパー大募集 65歳以上の人も活躍中です！

仕事内容

- 居室の掃除機がけ
- 浴室、トイレ等の掃除
- 買い物代行
- 昼食等の調理
- 食事、入浴、着替えのお手伝い

時給 1200円～1400円(処遇改善手当含む) ※試用期間あり(3カ月)

勤務地 つくば市、牛久市、土浦市 (ご自宅からの直行・直帰可)

資格 介護初任者研修(ヘルパー2級) 正・准看護師など

時間 8:00～17:00の間 (1件あたり1時間程度)

諸手当 交通費実費支給 ※自家用車を使用していただきます

初めての方も blanks のある方もお気軽にお問い合わせください

訪問介護事業所 ふるさと 株式会社 ふるさと通信社
土浦市荒川沖5-44-101
☎029-886-9790

相続登記が義務化されました 経験豊富な司法書士にお任せください

無料相談受付中

つくば相続遺言相談センター (遺言：REAX 司法書士法人)

☎029-817-4912
つくば市吾妻1-5-7
ダイワロイネットホテルつくばビル1階・2階

介護付有料老人ホーム 自立の方も入居可能

ロイヤルハウス石岡新館

セミナー見学会 参加無料(要事前予約)

5月17日(金) 高齢者住宅の選び方を丁寧に説明します
5月25日(金) ご自宅からの送迎も承ります

お問合せ・資料請求・ご見学のお申込み
☎0299-23-2300
〒315-0001 石岡市石岡13920

青葉 デイサービス併設
☎029(834)6830
かすみがうら市牛渡3275-15

地域で支え合う福祉社会の創造

2026年度入学生募集 オープンキャンパス 要事前予約

- 平日月曜日～金曜日、第3土曜日 10:00～12:00
- 土浦駅西口送迎車あり(9:30出発)
- 学校概要/学科説明/施設設備見学/質疑応答など
- 電話またはメールにてお申し込みください

県社協修学資金を利用し、2年間学費実質0円(オープンキャンパス参加が必要)

学校法人小木曾学院 つくばアジア福祉専門学校
☎029(886)7102 介護福祉学科2年課程
土浦市東真鍋町20-16 e-mail:info@tawc.ac.jp

もの忘れ診療の新時代
今日からはじめる認知症予防

【共催】公益社団法人認知症の人と家族の会茨城県支部 / エーザイ株式会社 / バイオン・ジャパン株式会社

「もの忘れ診療の新時代」今日からはじめる認知症予防」をテーマにこのほど、つくば国際会議場で約500人が参加して市民公開講座が開催された。認知症の専門医や専門職から、認知症の前期段階であるMCI（軽度認知障害）の早期発見・早期診断の重要性をはじめ、認知力アップ体操、認知症予防などについて学んだ。

茨城県の認知症への取り組み

健康 ↔ MCI (軽度認知障害) ↔ 認知症

認知症は、記憶の障害(何度と同じことを聞く)や、遂行機能の低下(段取りができない)、失語(単語が理解できない)など、認知機能が低下することによって日常生活に支障が出る状態の総称です。認知症は老化と深く関係があり、60歳頃から年を取ることに発症率が増え、85歳を超えると3分の1、90歳を超えると半数以上が認知症になるといわれ、年を取れば誰でもなる可能性があります。

脳の機能が健常な状態と、認知症の中間の段階があります。それがMCI（軽度認知障害）



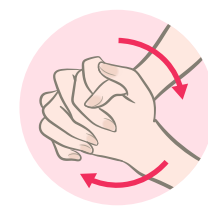
筑波大学医学医療系
臨床医学域精神医学教授
筑波大学附属病院
認知症疾患医療センター部長
新井 哲明 先生

です。新しい家電の使い方がすぐに覚えられない、前日の食事の内容が思い出せない、メモを取らないと忘れてしまうなど、「最近もの忘れが多いな」と本人や家族から訴えがあつても、日常生活全般には支障がない状態です。昔であれば、歳のせいと思っていたかもしれませんが、MCIになる原因はさまざまあり、脳の病気、ストレスや精神的な病気(うつ)、体の病気(ビタミンや甲状腺ホルモン不足、薬の副作用、睡眠時無呼吸症候群などが考えられます。MCIから認知症への移行率は、1年で5～15%とされていますが、なかには現状維持や回復する人もいます。MCIについて正しく知ることが、認知症予防やその後の生活の質を保つための重要なポイントとなります。



MKMハートフル株式会社
統括本部長
早川 昌宏 先生

無意識に指を組んで、手首を回してみよう。次に、逆の親指を上にして組み、手首を回してみよう。この時、なんとなく違和感を覚えませんか。この



瞬間、脳は慣れない動きから「やりにくさ」を感じ取り、善段使っていない神経細胞を使おうと自然に電気信号が働き始め活性化します。脳が感じるやりにくさを楽しむことが大切なのです。次は、失敗を楽しみながら行うプログラムです。胸元の手は

認知症に関するさまざまなご相談を 専門のスタッフが受けします

当院は県が指定する
認知症専門の医療機関です



認知症疾患医療センター
認知症初期集中支援チーム
認知症治療棟50床

「いつもと違う」「どこか変」と感じたら
お気軽にご相談ください

医療法人社団 つくば健仁会
とよさと病院
つくば市田倉4725

認知症疾患医療センター ☎029-847-9581 (直通)

きこえ Navi 補聴器選びで大切なこと

Part.15 協力：関東補聴器土浦店 代表 深沢尚規

補聴器を購入する時の補助金や控除

補聴器購入は健康保険や介護保険の適用とはならないため原則的には自費購入ですが、補助金制度条件を満たすと購入費用を軽減できる制度があります。

1 補聴器購入費助成制度を利用する
(自治体によりますので、購入前にお住まいの市役所へご確認下さい)

2 障害者総合支援法
(身体障害者向けの補装具費支給制度を利用する。医師の診断が必要です)

3 医療費控除を利用する (医師の意見書が必要です)

申請 手続き

65歳以上の高齢者を対象に、補聴器の購入費用を補助する事業が広がっています。
(近隣では土浦市、つくば市、龍ヶ崎市など)

補聴器購入前に申請が必要です

四季を通じた 元気な庭づくり

協力：ダスキン観音台 トータルグリーン

目的に合った薬剤を選んで病害虫対策を！

庭木や街路樹としても人気のハナミズキ。剪定の適期は冬の休眠期と開花後の5月頃で、休眠期は樹形を整えるために、開花後は花芽(翌年花になる芽)を充実させるために行います。開花後は細い枝、枯れた枝などを切り落とし風通しをよくすると太陽の光が当たり、花芽がよく付くようになります。だけでなく、うどんこ病(葉の表面に粉が吹いたようなカビ)なども予防することができます。

また、大切な庭木の若葉を守るために、病害虫の活動が活発なこの時期は『薬剤散布』をすることも大切です。「殺虫剤(害虫駆除)」「殺菌剤(病気予防)」「殺ダニ剤(葉ダニの防除)」というように薬剤にはさまざまな種類があるので、目的に合った薬剤を選んで散布しましょう。

ハナミズキ

土浦の認定補聴器専門店

補聴器の専門スタッフがあなたに合う補聴器選びをサポートいたします！

関東補聴器のこだわり

- ・カウンセリング
- ・各種測定
- ・補聴器の効果測定
- ・アフターメンテナンス

※ご自宅や施設への出張も承っております

大切な聞こえの事、私たちに相談ください

耳 関東補聴器 KANTO HEARING

補聴器専門店 AIO

土浦市桜町 1-14-4 (土浦駅西口徒歩5分)

☎029-827-1220

営業時間：9:00～17:00 定休日：日曜・祝日

DUSKIN お庭のお手入れならダスキンにお任せください！

若葉の保護

樹木の成長と同時に病害虫の活動も活発になりはじめる今の時期！

害虫や病気による被害を初期段階で防ぎ、若葉を守り美しい庭木を維持しましょう。

作業時期：5月上旬～6月下旬

お試しキャンペーン

先着100名様に限り、初回のみ **3,300円**～利用できます

申込期限 6月8日(日)まで

無料診断サービスも受付中 土壌と庭木の健康状態をチェックします

ご相談・お見積り無料

つくば市観音台1-36-2

ダスキン観音台トータルグリーン ☎0120-018-028

取材協力：PCデポスマートライフ土浦BASE

安心・安全で豊かなデジタルライフを！

「Windows 10」のサポート終了までにやるべきことは？

今年の10月14日に「Windows10」のサポートが終了することから、現在「Windows10」のパソコンを使用している人は「Windows11」へアップグレードするか、買い替えを検討する必要がある。サポート終了後にパソコンが使えなくなるわけではないが、使い続けることは高リスクに。

パソコンを安全に使うためのサポート

- ◆ソフトウェア更新プログラム (新機能の更新、不具合の修正)
- ◆テクニカルサポート (マイクロソフト製品やサービスに関する問い合わせ)
- ◆セキュリティ更新プログラムまたは修正プログラム (セキュリティの修正プログラム等)

セキュリティ更新プログラムの提供がなくなりリスク増

更新プログラム マルウェア感染 フィッシング詐欺 情報漏えい

Windows11に移行すれば最新のセキュリティ機能で保護されマイクロソフトによるサポートが継続されるが、Windows11へ無償アップグレードするには一定の要件が必要で、すべてのパソコンが対象となるわけではない。2020年以前に購入したパソコンは要件を満たしていない可能性が高いこともあり、要注意。購入する際は、かけこみ需要でパソコンの在庫がなくなること考えられるので早めに買い替えの検討を。

パソコンを安全に使うための対策！

- 不審なメール、リンク、添付ファイルを開かない
- 信頼できないwebサイトにはアクセスしない
- 定期的に変更するパスワード

安全に！楽しく！便利に！

インターネットは動画や画像の閲覧、ネットショッピング、行政のオンライン手続きなど暮らしを便利にしている。正しく利用し、管理して安全で安心したデジタルライフを楽しみましょう。

PC DEPOT 安心・安全なデジタルライフを お手伝いします！

2025年10月14日

Windows 10 サポート終了

【要注意！】2020年以前に購入されたパソコンをお持ちの方
サポート終了後 そのまま使い続けると、セキュリティ更新プログラムの提供がなくなり、リスクが高まります

相談無料！

修理・設定 2万台！

11月以降 安全非対応機器への対応は制限させていただきます

PCデポスマートライフ土浦BASE

☎029-821-3111

土浦市湖北2-1-5

10:30～19:00(水曜定休)

PCデポスマートライフつくば研究学園BASE

☎029-860-6755

つくば市学園南3-16-5

10:30～19:00(水曜定休)

健康医療ナビ なるほど！知っ得

心身の衰えは口から始まる オーラルフレイル

「嚥む」「飲み込む」といった口腔機能が衰えるオーラルフレイル。進行すれば低栄養や誤嚥性肺炎を招くことも。どのような対策をとればいいのか、土浦リハビリテーション病院 介護医療院(土浦市真鍋新町)の寺内晴香先生に、オーラルフレイルについて話を聞きました。

土浦リハビリテーション病院 介護医療院 歯科・歯科口腔外科 寺内 晴香 先生 日本口腔外科学会認定医

口腔フレイルは病気のサイン

「オーラルフレイル」とは口の機能がわずかに衰えた状態のことを指します。口の機能の低下は咀嚼、嚥下、滑舌や発声などに大きく関わるため、放置してしまうと全身状態に影響を及ぼすこともありま。固いものが食べにくく「食事中にむせる」「食べこぼしが多い」などの変化に気付いたら要注意です。この段階で口の中のわずかな変化に気付く、適切なケアを行うことで、健康な生活の維持につながります。

しかし、オーラルフレイルが進んでしまうと、口の健康が少しずつ悪化し「口腔機能低下症」と移行してしまいます。歯の状態が悪ければ咀嚼に、舌の筋力低下があれば嚥下や発声に、口腔乾燥があれば口の清掃状態に異常が生じやすくなります。その結果、食事の摂取量が減少し、身体に必要な栄養が十分に届かず、全身の筋力や体力の低下、要介護状態になるリスクの上昇につながってしまいます。

口の体操

1 嚥下体操(一例)

①唇を前に突き出したり、大きく横に引いたりします。「うーいー」の発音と同じ

うー いー

②唇をしっかり閉じ、頬をふくらませたり、すぼめたりします。

頬をふくらませる 頬をすぼめる

③舌を前に突き出したり、ひっこめたりします。

舌を前に出す 舌を後ろに引く

2 発声練習

①「パ・バ・バ」3音を1セット
②「パ・タ・カ・ラ」をそれぞれ10回ずつ発音します。

パ パ パ

一般的に永久歯は28本、親知らずを含めると32本です。80歳になっても20本以上の歯を保とうという「8020運動」の達成率は昔に比べ高まっております。食事の時にしっかりと嚥むためには、虫歯や歯周病の歯ではなく、健康な歯を20本維持することが重要です。

しかし、口腔機能は歯だけでなく、口周囲の筋肉にも注目しなければなりません。例えば、「唇」の筋肉が衰えてくると口が閉じにくくなり、食事中の食べこぼしや「は行」「ま行」などの唇を使う発音にも影響します。「舌」の筋肉が弱いと、食べ物を飲み込むときに喉への送り込みが不十分になり食事の時間が長くなったり、舌を使う発音が不明瞭になったりするにつながります。

食べ物が飲みこみにくい、むせてしまう人は、「飲み込む」機能(嚥下機能)が低下しています。食べ物が食道内に入ってしまう「誤嚥」によって、誤嚥性肺炎を引き起こすこともあります。持病

の状態によっても嚥下機能低下の程度に差はありますが、口腔内に問題がある場合には、虫歯や歯周病、筋力の低下などの問題を解決し、咀嚼や嚥下機能の改善を試みる事が大切です。食べる・飲むという動作は唇、舌、喉など口周りの筋肉が連動して成り立ちます。それぞれがきちんと働いていれば機能は保たれますが、どこかが衰えてしまうと、次の動作につながらなくなってしまう。そうならないためにも、オーラルフレイルへの対策が必要になってくるのです。

かかりつけ歯科医による 定期的な健診とセルフケアを

オーラルフレイルの対策として、毎日のセルフケアやトレーニングに加え、かかりつけ歯科医院で定期健診を行うことが重要です。口の中の環境を良好に保つことは虫歯や歯周病の予防にもつながり、大切な歯を守ることにあります。また、唇や舌、喉や口周辺の多くの筋肉の動きを衰えさせないためには、口腔機能トレーニング(左上図)がありますので、習慣にしてみると機能低下の予防になります。

小さい問題でも見逃さず、早期発見・治療を行うことでオーラルフレイルの進行を抑えるきっかけになり、全身の健康にもつながります。オーラルフレイルの対策をしっかり行い、おいしく食べて健やかな生活を過ごしていきましょう。

常勤 パート シニアの方も大歓迎(定年65歳) 4月オープン！

訪問介護 スタッフ募集

資格 介護福祉士／介護初任者研修など(経験者優遇)

給与 〔常勤〕180,000円～250,000円／〔パート〕時給1,300円～1,500円

勤務時間 8:30～17:30(休憩60分) パートの勤務日数は応相談

勤務場所 つくば市吾妻

待遇 社会保険・雇用保険あり 履歴書を下記までご郵送ください。後日、採用担当者からお電話いたします。

訪問介護事業所 CRidge ☎029-846-0393

つくば市吾妻2丁目8-8 つくばシティビル2F

脳卒中をはじめとする脳の疾患は、発症まで自覚症状がほとんどないものもあります。脳ドックを受け、そうした病気を未然に予防しましょう。

高血圧 高脂血症 高血糖 喫煙や飲酒の習慣がある方 物忘れが気になる方

基本脳ドックコース

検査時間 約40分 28,600円(税込)

つらい肩こり・腰痛にお悩みの方 手足や首にしびれや痛みがある方

基本脊髄ドックコース

検査時間 約40分 33,000円(税込)

発熱外来専用 風邪症状や発熱がある方へお難い感染予防対策のため、直接来院せず、まずはお電話で相談してください

脳神経外科 脳ドック 内科 整形外科 検査時間 約40分 28,600円(税込)

医療法人財団 県南病院 内科専門医による生活習慣病等の診療を行っております 茨城県土浦市中1087 TEL:029(841)1148

医療法人社団 希望会 **鳥山診療所**

いきいきと暮らす 地域医療をめざして

訪問介護ステーション マナ 訪問看護ステーション のぞみ 鳥山診療所居宅介護支援事業所 訪問リハビリテーション鳥山

土浦市鳥山2-530-386 ☎029-843-0331

皆様の健康や生活を サポートいたします。 お気軽にご相談ください。

一人一人に寄り添い 真心を込めた医療と介護

一般外来 人工透析 介護医療院 回復期リハビリテーション病棟 地域包括病床

月	火	水	木	金	土
診療科目 内科 歯科口腔外科	内科 整形外科 歯科口腔外科	内科 整形外科 歯科口腔外科	内科 整形外科 歯科口腔外科	整形外科 消化器科 泌尿器科 皮膚科 小児科 産婦人科 眼科 耳鼻科 精神科 神経科 放射線科 検査科 薬剤科 理学療法科 作業療法科 言語聴覚科 看護科 医療事務科	整形外科 消化器科 泌尿器科 皮膚科 小児科 産婦人科 眼科 耳鼻科 精神科 神経科 放射線科 検査科 薬剤科 理学療法科 作業療法科 言語聴覚科 看護科 医療事務科

※変更となる場合がありますので、ご確認の上ご来院下さい。
受付時間 午前8時30分～午前11時30分／午後1時～午後4時30分
休診日 日曜日、祝日、年末年始

社会医療法人 若竹会 **土浦リハビリテーション病院 介護医療院**
土浦市真鍋新町11-7(旧土浦協同病院 跡地) ☎029(875)7888

医療法人社団筑三会

つくば市高見原

5月1日
供用開始

筑波胃腸病院の新病棟が完成



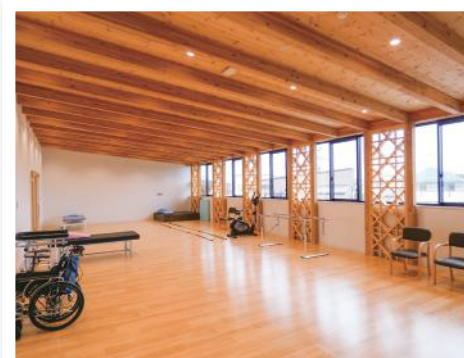
新病棟外観



総合受付



外来待合室



リハビリ室(2階)

昭和62年の設立以来、つくば市高見原で消化器系専門

病院として地域医療を支えてきた筑波胃腸病院の新病棟

がこのほど完成した。木造の新病棟は、木の香りやぬくもり

が感じられる広々とした空間となっており、快適な環境で

質の高い医療を提供していく。



ごあいさつ
医療法人社団筑三会
理事長 鈴木 隆二

拝啓 時下ますますご清栄のこととお慶び申し上げます。

この度、筑波胃腸病院では新棟を開院いたしましたことをご報告申し上げます。医療施設として最優先すべきは患者様に対する安全と快適さの両立です。そのため、最新の医療設備を備えつつ、環境面にも配慮した空間づくりを目指しました。

特筆すべきは、木材を取り入れた設計を採用した点です。一般的に病院建築において木造は稀とされますが、それは合理的な選択の結果です。木材は湿度調整や断熱性に優れ、快適な環境を保つことができるだけでなく、患者様の心に安らぎをもたらす効果があることも科学的に示されています。

また、木材を用いることで持続可能な医療施設の在り方をも模索し、未来への責任を果たす姿勢を示すものでもあります。革新的かつ理に合った選択として、この新棟が患者様にとって最良の場となるよう努めてまいります。引き続きご支援とご愛顧を賜りますようお願い申し上げます。

敬具

消化器疾患に関わる専門病院として 最適な医療を届け、地域に選ばれる病院に

当院は、消化器の分野において専門性の高い診療を行っている病院です。その中でも、鼠径ヘルニア、お尻の疾患、消化器系がん治療を軸に、診断・治療に力を入れています。

鼠径ヘルニアや痔は良性疾患ですが、日常生活に支障をきたす場合は手術が必要となります。大きな手術ではなくとも専門性を発揮し、治療に当たっています。悪性腫瘍の中でも死因の上位を占めている消化器系のがん(胃や大腸など)は早期発見ができれば決して怖くない病気とも言えるので、定期的な内視鏡検査をすることが望ましいです。高い技術が求められる内視鏡検査や診断は、消化器内視鏡学会の専門医・指導医が対応し、正確な検査を実施しています。さらに、温熱療法でがん細胞を死滅させる最新医療機器「ハイパーサーミア」を昨年導



病院の特徴や方針を語る
田村 孝史 病院長

クリニック(診療所)と病院は、「患者様を診る」という部分は同じですが、医療機関としての機能が異なるので状況に応じ、適切に選ぶことが大切です。当院としては、消化器系の専門病院としての機能を地域に提供し、患者様の役に立っている病院を築いていきたいと考えます。患者様がより良質な医療が受けられるよう、さらに医療技術を向上させ、専門病院としての役割を全うできるよう努めてまいります。

地域に根差し、開業40年— 患者様に寄り添った最適な医療を提供します



医療法人社団筑三会
筑波胃腸病院
Tsukuba gastrointestinal hospital

一般診療	月火水木金土日
8:45~12:00	〇〇×〇〇〇〇
15:00~17:30	〇〇×〇〇×〇

診療科目 消化器外科・消化器内科・内視鏡外科・内視鏡内科・鼠径ヘルニア外来／
肛門疾患外来／便秘外来／ハイパーサーミア外来 内視鏡検査数年間6000件

胃・大腸カメラ そけいヘルニア 痔手術

土日診療
☎029-874-3321
つくば市高見原1-2-39 (休診日)水曜日、祝日



足元から健康を考える

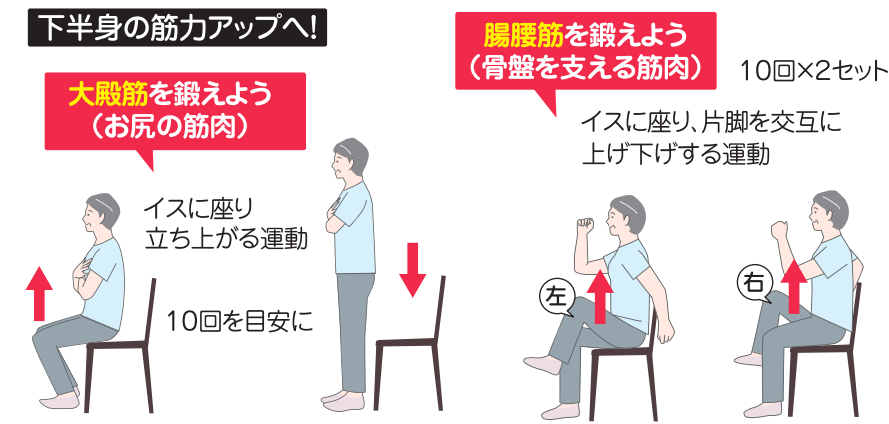
足のトラブル解決法

靴とインソール専門店 てくてく館 代表 高谷扶美郎

第18回 歩幅と股関節の可動域の関係

歩幅が狭くなったと感じる人は、股関節の可動域(動きの範囲)が影響しているかもしれません。歩き始めるとき、地面に着いた足をぐっと踏み込んで、体を前に移動させますが、加齢や運動不足が原因で股関節の周りの筋肉が硬くなり動きが制限されると、踏み込む力が弱くなり、ちよこちよと歩くような姿勢になるので自然と歩幅が狭くなります。50代と70代では歩幅に10cmぐらい差があるほどです。

股関節に柔軟性があると足を踏み出す角度が大きくなるので、自然と歩幅は広くなり、歩く速度が上がります。歩行時の股関節の動きをよくするためには、お尻や太ももなどの下半身の筋肉を鍛えることが大切です。歩いたり、体操をしたり、生活の中で工夫をしながら筋力を維持していきましょう。



また、歩幅が狭いと認知機能の低下につながるという研究結果もあります。健康に歩くためには、脳の機能がしっかりしていることが重要なようです。ウォーキングをしていると、足から伝わる感覚はどんなものか、景色がどのように変わるか、今何歩くらい歩いているのか、信号機までの距離はどれくらいか、すれ違う人とはどのくらいの距離が必要かなど、歩いているだけで脳は物事を認知するためにフル稼働しています。しかし、1日中座りっぱなしの生活では股関節周辺の筋肉が硬まってしまうだけでなく、認知機能も低下してきてしまいます。股関節の可動域を意識しながら歩幅を1cmでも伸ばすようなイメージで適度に歩き、健康歩行を目指していきましょう。

大切なお父さん、お母さんの足のケアを承ります *
無料相談会実施中 6月30日まで
外反母趾 ひざ・足裏の痛み うおのめが痛くてうまく歩けない 爪が厚くて自分で切れない

体のバランスや足幅、長さを計り一人ひとりの足に合った靴や、インソールをご提案
専用器具やマシンを使い爪を削り、最後は紙やすりで丁寧に磨きをかけます。
ひざの痛みや外反母趾が楽になる
インソール 3,000円～ オーダーメイドインソール 10,000円～
肥厚爪・変形爪(25分) 3,630円～ うおのめ・タコ(25分) 3,630円～ 巻き爪ケア(30分) 8,580円～

靴とオーダーメイドインソール専門店 てくてく館
☎029-870-5880
水曜・金曜・第一日曜定休 てくてく館 牛久市栄町2-6(10:00~20:00)

つながる暮らし 空き家・空き地の活用

第1回 不動産相続の要注意点

2024年4月より相続登記が義務化されました。これにともない、

- ①相続によって(遺言も含む)不動産を取得した相続人は、取得を知った日から3年以内に相続登記の申請をしなければなりません。
- ②遺産分割が成立した場合も、不動産を取得した相続人は、遺産分割が成立した日から3年以内に、相続登記の申請をしなければなりません。

どちらも正当な理由なく(※1)申請が漏れた場合、10万円以下の過料の対象となるため、滞りなく相続登記を行いましょう。また、2024年4月1日以前の相続に関しても、3年の猶予はありますが義務化の対象となります。

※1 相続人が極めて多数に上り、戸籍謄本等の資料収集や他の相続人の把握に多くの時間を要する場合等。

相続登記は自分で行うこともできますが、司法書士等の専門家に相談するのがお勧めです。

協力:一誠商事株式会社

第8回 元気なうちに考える終活

協力:行政書士いちのさわ事務所 代表 市ノ澤克久



子どもが3人います。同居して面倒を見てくれている子に、より多くの財産を相続させたいと考えています。それは可能でしょうか?

原則、配偶者がいれば半分が配偶者、残り半分を子ども3人で分けることになります。ご自分の思いや願いをエンディングノートに書き残しておくことも良いかと思います。「同居して面倒を見てくれた事、だから多くの財産を相続させたい」そのような思いを書いておくことで、他の子どもたちにも理解してもらうことが重要です。子どもには平等に権利(遺留分)があることを忘れずに。

また、面倒を見てくれた子に少しずつ贈与や保険などを考えることも、もちろん遺言を残すことも有力な選択肢の一つです。付言事項に、面倒を見てくれた子に対し多めに承継させ、他の子の遺留分を侵害しない範囲で財産を分割するといった経緯を書き残した上で、皆が仲良くしてほしい思いも書いておく事が重要です。亡くなってからでは限られますが、生前ならたくさん対策があります。まずは、専門家にご相談してはいかがでしょうか。

超大型補助金を利用して賢くリフォーム!
断熱性アップで光熱費ダウン
室内の涼しい空気も逃げにくい
今ある窓の内側に付ける内窓「インプラス」
商品価格40%OFF
健康・省エネリフォーム ガラパゴスリフォーム
☎0120-797-593 水曜・祝日定休
つくば市高見原1-1-47 スタービル1-A

頼れる街の法律家
暮らしのお困りごと お悩み相談・解決
誰に相談すればいいの? どこに相談すればいいの?
行政書士 市ノ澤 克久
☎090-4247-5478
かすみがうら市高倉 営業時間/9:00~18:00

不動産を相続すると3年以内に登記が必要です
相続登記しないと、正当な理由がない限り10万円以下の過料が科される場合も...

終活 相続で家族に迷惑をかけたくない! 処分 相続した土地、使う予定がない! 賃貸 家を相続、誰かに貸したい!
家や土地の相続でお悩みの方、ご相談ください
売却 買取 管理
査定無料! お気軽にお問い合わせください!!

ISSEI 街と暮らしを考える 神立支店 TEL050-1880-5271 阿見支店 TEL050-1880-5273 土浦支店 TEL050-1880-5272 水戸支店 TEL050-1880-5274 一誠商事株式会社