

12月にはいりました。冬到来、寒さと雪と氷。体調には十分気を付けましょう。



から



へ来年も「いきいき」いきましょう

～事務長からのごあいさつ～

平素、光洋いきいきクリニックをご利用いただき、誠にありがとうございます。皆様のご支援・ご協力のもと無事、開院6周年を迎えることができました。あらためて心より御礼申し上げます。

道内でも年齢構成が比較的若いといわれている苫小牧でも、高齢化率（総人口における65歳以上人口の割合）は今年10月末で28%を超えており、また、平成23年以降、死亡数が出生数を上回り、人口も平成25年174,469人をピークに減少し続け、今年10月末では171,711人となっております。確実に少子高齢化が進んでいる状況です。

国では増大する医療費・介護費抑制のため、医療・介護保険における高齢者の自己負担増などが実施、検討されており、また、来年10月には消費税の税率が10%に引き上げられる予定です。

超高齢社会の今、ただ長寿なだけでなく、住み慣れた家で、自分で歩け、食事をとれる活動的で生き生きとした日常生活が送れることが理想です。人間が老化により身体機能が低下していくことは避けられませんが、日頃から適度な運動とバランスのとれた食生活に心がけ、なるべく病院にかからないですむようにすることが大切です。過剰医療はかえって本人の生活の質を低下させることもあります。当院では今後も、皆様がいつまでも自宅で元気で自立した生活を送るため本当に必要とされる医療・介護を提供していく所存です。

新元号に変わる来年も光洋いきいきクリニックをよろしく願い申し上げます。

事務長 佐藤和則

～開院6周年記念講演会～



前列左から5人目が奥瀬先生 6人目が中島院長

10月12日、市内ホテルにて開院6周年記念講演会を開催しました。特別講演として、システム日本九州奥瀬 俊哉先生による「IoTや再生可能エネルギーが生活に必要な時代へ向けて」についてご講演いただきました。IoT(Internet of Things)とは、“モノのインターネット”と呼ばれ、パソコン・スマートフォンなどを用い、生活やビジネスなど身の回りのあらゆるモノがインターネットにつながる仕組みです。例えば、帰宅時間に合わせスマート

フォンで遠隔操作をすることで、室内を最適温度にする。農業では、ハウス栽培での水やり。医療分野では、衣服に装着する装置により自分の健康状態の記録・管理や医師への伝達ができ健康管理に役立ちます。再生可能エネルギーは、太陽光・風力・水力・バイオマスなど自然界に常に存在するエネルギーのことです。今後、一般住居から病院などの施設で利用率を高める必要があるとのこと。また、当院のリハビリテーション科作業療法士 橋本英好さんは、「医療から介護へ～症例を通して生活期リハ




出典 nextdeveloper.hatenablog.com

ビリを考える～」と題してお話しました。今後も、患者様・利用者様・ご家族様、地域住民の皆様のために、当院の基本理念である「いきいきとした医療・介護」「地域医療に貢献する医療・介護」が出来るよう連携していきたいと思います。

～年末年始を安全に過ごしましょう～

師走に入り、また、年末年始は何かと忙しくなります。安全・無事故で過ごせるように、気を付けて欲しい事項をいくつか記載します。

①交通事故

 12月は年間を通して、発生件数・負傷者数・死者数など一番多いようです。積雪や路面凍結など環境の変化も一因です。不要不急の外出は避けるとともに、歩行時はあせらず・ゆっくりを心がけて転倒には十分注意しましょう。歩行前の準備運動を忘れずに！

②詐欺被害

オレオレ詐欺・架空請求詐欺などの振り込め詐欺の他、貸します・儲かります・紹介しますと言った詐欺の被害が後を絶ちません。詐欺は年々巧妙化しています。お金を請求する電話やメールがあった時には、まず冷静になり、ご家族や警察に相談しましょう。




③大掃除中の事故


年末の大掃除で高所を掃除するために脚立や椅子に乗り、そこから転落・転倒しての怪我が多いです。安定した場所で踏み台を使用しましょう。でも無理だけは禁物です。



④お餅による窒息事故

 年末から1月はお餅を食べることが多く、のどに詰まらせる窒息事故に注意が必要です。食べやすい大きさにする・急いで飲み込まない・よく噛んで食べることを心がけましょう。高齢者と食べる時には、ご家族が傍に居て見守りましょう。

⑤各種感染症に注意

 カゼ・インフルエンザ・ノロウイルスなどが流行する季節です。予防接種・手洗い・うがい・消毒などで予防しましょう。



ご質問などがありましたら、お気軽に声をかけてください

12月・1月の日程について

外来診療について

12月24(月) 天皇誕生日振替休日	休診
12月29日(土)～1月4日(金)	年末年始休み
1月14日(月) 成人の日	休診

通所リハビリテーションについて

12月24日(月) 天皇誕生日振替休日	デイケア実施します
1月14日(月) 成人の日	ミニデイお休みです
12月29日(土)～1月4日(金)	年末年始休み

ご不明な点はお気軽におたずねください

光洋いきいき新聞 第32号です。次号は1月(新年号)の予定です。ご意見・ご要望や不安・疑問など何でも結構ですので、お気軽にご質問下さい。

旧暦12月を師走といい、年末は師が忙しく走り回るとい説があるようです。その他には、苦寒(くかん)・極月(ごくづき)・春待月(はるまちづき)などともいわれるようです。寒さが厳しくなり、忙しくなる年末、冬の寒さに負けない体づくりをしましょう。

体の中からぽかぽかにしてくれる暖かい鍋なども良い季節ですね。

1年は早いものですね。“終わり良ければすべてよし”締め括りの1カ月にしよう！(H)H30.12.1

