



# 光洋いきいき新聞

第 34 号

～春号～



4月にはいりました。春、新年度、新たな気持ちで“いきいき”行きましょう。  
お買い物・ご旅行・お花見・お散歩・お話し、ご家族・お友達と一緒にいかがですか？

## ～整形外科・内科・リハビリ、そして医療・介護～



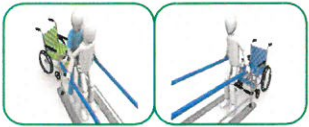
平成 24 年 10 月、診療所の名称を「光洋いきいきクリニック」に改めてから 6 年 6 か月が経ちました。これも患者様、利用者様のご支援があったからこそ、現在に至ることができたものと心より感謝しております。当院は、整形外科・内科・リハビリテーション科及び入院施設、整形外科手術並びに介護保険事業の通所リハビリテーション、訪問リハビリテーション、居宅介護支援事業（ケアマネジャー）等の医療及び介護サービスを提供しております。今後も、心のかよった医療・介護の提供を心がけ、地域の皆様の健康増進に少しでも貢献できるよう職員一丸となって邁進する所存です。今後とも何卒よろしく願いいたします。

## ～「いきいき」「生き生き」「活き活き」と願い～

当院の名称である「いきいき」のとおり、『ただ長寿だけでなく、自分で歩いて、食事がとれる活動的で「生き生き」「活き活き」と健康で自立した日常生活（健康寿命）を送って欲しい』と思っております。治療・予防・リハビリとして、骨密度測定装置（DXA）、CT（コンピュータ断層診断装置）、エコー（超音波診断装置）、アクセラス（超音波骨折治療器）、プロテクノエグゼ（神経と筋の再生（再教育）の機器）、スーパーライザーPX（近赤外線治療器）、レアード（低周波治療器）、ウォーターベッドなどの設備や肩こり・腰痛などに効果的なエコーガイド下ハイドロ（筋膜）リリース注射、上肢・下肢の痙縮（手足の筋肉のつっぱり）に対するボトックス注射などの治療、「救急医療情報カード」の作成にも取り組んでいます。是非とも当院ホームページをご覧くださいませ幸いです。



怪我や病気などで障害を負い、身体機能低下（筋力・関節可動域・体力・痛みなど）や精神機能低下（認知・思考など）、コミュニケーションや嚥下機能の低下などで日常生活に支障をきたします。そうならないためにも、リハビリテーションが大切です。国家資格を有する理学療法士・作業療法士・言語聴覚士が適切な訓練・運動・体操・日常生活指導・症状に適した住宅環境や福祉用具整備の提案と主体的活動など、症状や適



応により医療や介護のリハビリテーションやご本人様・ご家族様との相談・指導、ご自宅での訪問指導などを提案・提供します。怪我や病気にはなりたくないものですが、発想の転換として、こんな考え方はいかがでしょうか？“不幸中の幸い（不幸な出来事の中でせめてもの救いとなること）”です。怪我や病気は不幸なものですが、リハビリテーションを集中的に行うことで、回復を早めることとなります。多くの方は、病前よりも元気になられます。「骨折したときは痛くて、辛くて、大変だったけれど、幸いにも自分の身体のことをより理解できたし、元気になれました」とある患者様がお話してくれました。



私たち職員にとって、何よりもありがたいお言葉です。これからも、入院や外来リハビリでの医療サービス、通所リハビリや訪問リハビリでの介護サービスを職員一同提供させていただきます。

どんなことでもご相談ください。一緒に考えましょう。

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



# 4月・5月・6月の日程について



## 外来診療について

4月29日（月）昭和の日	休診
4月30日（火）国民の休日	通常営業（内科は休診となります）
5月1日（水）改元記念日	
5月2日（木）国民の休日	
5月3日（金）憲法記念日	休診
5月4日（土）みどりの日	
5月6日（月）こどもの日（振替休日）	
6月29日（土）	臨時休業（職員研修のため）

## 通所リハビリテーションについて

4月29日（月）昭和の日	デイケア・ミニデイお休み
4月30日（火）国民の休日	通常営業（デイケア・ミニデイ実施します）
5月1日（水）改元記念日	
5月2日（木）国民の休日	
5月3日（金）憲法記念日	デイケア・ミニデイお休み
5月4日（土）みどりの日	
5月6日（月）こどもの日（振替休日）	デイケア実施 ミニデイお休み
6月29日（土）	臨時休業（職員研修のため）

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34号でした。次号は7月（夏号）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。

高齢になると何かしらの身体機能や認知機能が低下します。低下が著しいと日常生活に支障をきたし要介護状態（フレイル）になります。“筋力が衰えた・疲れやすい・食べる量が減った・人に会うのは億劫になったのは、年のせい、老化現象だから仕方がない”と考えるのは間違いです。図のように各側面の問題が悪化の原因になります。まずは、整形外科疾患や

内科疾患などが無いかを受診し確認する必要があります。骨粗鬆症や糖尿病、高血圧、腎臓病、肥満が伴うと要注意ですので、コントロールをしっかりと行うことが重要です。そして、適切な栄養や運動、社会参加が必要になります。栄養は、口腔ケアをする・孤食を避ける、良質なたんぱく質を摂取すること。また、骨を丈夫にする働きがあると言われるビタミンDの摂取（きのこ類、魚などや日光浴など）です。ビタミンDが不足すると骨や筋肉が弱くなり、転倒・骨折などを招くこととなります。ただし、サプリメントの過剰摂取は要注意です。運動は、ゆっくりとした低負荷な運動、生活の中にも運動を取り入れ、継続することが大切です。社会的な面は、家に孤立・閉じこもることは避け、独りで運動するよりも集団の方が効果的です。何よりも、人との交流・社会参加が大切です。“ならないように予防する”こと“進行しないように対策をたてる”ように実行しましょう。



（出典：東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝夫、フレイル予防ハンドブックより）

出来るか出来ないか、まずはやってみる。その気持ちが大切です。ダメなときはお手伝いします。(H) H31.4.1

