

「師走」。冬到来です。そして、今年一年の締めくくりです。
皆様にとっては、どんな一年だったでしょうか。



から
辰



へ

来年も、いきいき生（行）きましょう

～事務長からのあいさつ～

日頃、光洋デイケアをご利用いただき、心から御礼申し上げます。

光洋デイケアは、平成8年10月「光洋クリニック」開院と同時に開始しており、今年で丸16年になります。その間、「元氣会」、「生き生き会」と運営する法人は変わりましたが、診療所とともに、一貫して利用者の皆様の在宅支援を続けてまいりました。

今年10月1日中島院長のもと、「光洋いきいきクリニック」として新たなスタートを切った際に、当法人の基本理念を次のように決めました。

「いきいき」とした医療介護
地域医療に貢献する医療介護

職員一同、基本理念を常に念頭に置き、これまでも増して、心の通った医療介護の提供を心がけ、皆様の健康増進に少しでも貢献できるよう努力してまいりますので、今後ともよろしくお願い申し上げます。

事務長 佐藤和則

～『光洋のいきいきたぬき』をご存知ですか？～

「たぬきが出た～！？」「私も見たよ！！」「えっ？私は診察してもらったわよ??」・・・
なんて、噂はでてはいないのですが、『光洋のいきいきたぬき』をご存知でしたか？
院長が高校時代の恩師から頂いた贈り物とのことです。



たぬきの置物は信楽焼きで、滋賀県甲賀市信楽町を中心に作られているそうです。ちなみに、招福や無病息災などの開運縁起をかつぐと言われてはいますが、たぬきのそれぞれの部分に縁起の良い意味があり【八相縁喜】と呼ばれているそうです。

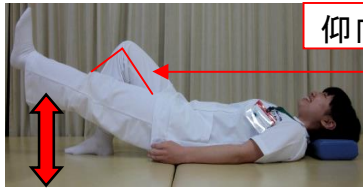
「笠」 思わざるは悪事災難を避けるため、用心常に身をまもる笠
「目」 何事も前後左右に気を配り、正しく見つめることを忘れぬ
「顔」 世は広く互いに愛想をよく暮らし、道を以って努めはげまん
「徳利」 恵まれし飲食のみにこと足りて、徳はひそかに我につけん
「通」 世渡りは先ず信用が第一ぞ、活動常に四通八達
「腹」 物事は常に落ち着きさりながら、決断力の大胆をもて
「金袋」 金銭の宝は自由自在なる、運用をなせ運用をなせ
「尾」 何事も終わりは大きくしっかりと、身を立てるこそ真の幸

受付前のカウンターで皆様をお出迎えしております。

たぬきのお腹を触るとご利益があるかも知れませんよ。ただし、残念ながら院長のお腹を触ることは出来ません。(笑)

～冬こそ運動しましょう～

本格的な冬が来ました。雪国にとっては、寒さと雪と氷（特に苫小牧）の闘いがあり、今から春が待ち遠しくなります。そこで、冬こそ運動をして来るべき春に備えてみましょう。自宅で出来る運動をご紹介します。毎日、時間と回数を決めて無理なく行なえるとよいですね。可能であれば1日3回・10～20回、テレビをみながら、歩く前の準備運動として行なってみてはいかがでしょうか。まずは、予防が肝心です。



仰向けでの運動

- ① 仰向けで、片方の膝を曲げます。
- ② もう片方の膝は真直ぐにしたままで、ゆっくりとあげます。可能であれば数秒間止めます。もし、腰に負担がくるようであれば、伸ばしている膝は少し曲げて構いません。太ももに力が入っていることを確認しましょう。



座っての運動

- ① 座った姿勢で、片足ずつ上げ下げします。足踏みの要領です。
- ② この時、背筋は後に寄りかからないようにし、リラックスします。
- ③ 可能であれば、歩くような気持ちで手も一緒に振ってみましょう。

自分のペースで、コツコツ・毎日・いきいきと。

もし、やり方がわからなかったり、もっと違う方法が聞いてみたいときには、お気軽にお聞き下さい。



お知らせ



外来診療（年末年始のお休み）について

12月29日土曜日	通常通り診療
12月30日日曜日～1月4日金曜日	休診
1月5日土曜日～	通常通り診療

通所リハビリテーション（デイケア）について

12月24日月曜日（天皇誕生日 振替休日）	
デイケア	実施します
ミニデイ	お休みです

何か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2号です。光洋いきいきクリニックとなって3カ月、また、あっという間の1年の感じます。光洋いきいき新聞は内容を更にアップして今後も発刊したいと思います。

インフルエンザの季節です。また、今年は感染性胃腸炎の原因となるノロウイルスが大流行しています。一番大切なことは、自分で予防することです。手洗い・うがい・マスク・加湿なども忘れずに行ないましょう。

雪道・氷道の歩行は、十分に注意しましょう。転ばぬ先の杖や杖先に金具をつけることも良いでしょう。様々のご相談をお受けいたします。

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。

