

～院長からのあいさつ～

あけましておめでとうございます。

年頭にあたり一言ごあいさつを申し上げます。

昨年は、当院にとっては、忘れられない一年でした。それは、昨年10月から新法人・生き生き会として船出したからです。

世の中、政治の混迷、景気問題、医療・年金問題など難問が山積していますが、当院の使命は、地域の皆さんの生活を支えていくのが我々の役割だと思っております。

今年は、生き生き・活き活きの意味を考え、支え合い・声かけを中心とした地域医療の構築を目指して、皆さんと心をつなげて取り組んでいきたいと思っております。私自身も積極的に外に向かって働きかける努力をして参りたいと存じます。

この新しい年がより佳き年になるよう心より祈念いたしまして、私からの挨拶とさせていただきます。

光洋いきいきクリニック
院長 中島 浩芳

～『巳年』～

今年は巳年です。十二支の中では六番目です。「巳」の語源は胎児の姿を表す象形文字です。また、へびが冬眠から覚めて地表に這い出た姿を表すとされ、従来の生活に終わりを告げて新しい誕生を意味するという言葉を持つそうです。新しい年を迎え、新たな気持ちで、皆様のごとていきいきとなる一年であることを祈念いたします。



～冬道に注意！～

この冬の苦小牧は、例年以上に雪が多く・寒く・ツルツル路面になっています。安全・安心に生活をするために、体調管理はもとより、運動や体操などが必要です。

今回は転ばないための歩き方などの注意点の特集です。

* 雪道の歩き方

① 狭い歩幅で歩きましょう

前後の歩幅は普段よりも狭くします。左右の幅は適度（20cm程度）に離れているほうが良いでしょう。

② 靴の裏全体で歩きましょう

重心を前におき（やや前かがみのように）、できるだけ足の裏全体を路面につける気持ちで歩きましょう。

③ 急がず・焦らず・ゆっくりと歩きましょう

気持ちと時間に余裕を持つことや周りを見ながら注意して歩きましょう。慣れているところが一番の危険です。

* 滑りにくい靴底

- ① 最近では冬道に適した靴が売られています。ピンや金具付き、深い溝のある靴底があります。実際に店内で履いてみて確かめてみましょう。

* ケガ予防・転倒予防用具

- ① 保護帽子・保護プロテクターや手袋

頭部を守るために帽子をかぶりましょう。クッション材が入っているものもあります。また、股関節（足の付け根）を守るためにパンツタイプのプロテクターがあります。手袋は硬い氷で手を怪我することから守ります。

- ② 杖の使用

「転ばぬ先の杖」と言われますが、歩行を安定にするための道具のひとつです。杖先にアイスピックと呼ばれる金具を取り付けると良いでしょう。

寒くなるにつれて、ストーブが恋しくなり、側において置きたくなったり衣服の重ね着をしたくなります。少し注意して欲しいことは、急な体温上昇や乾燥などで脱水になることや重ね着をすることで動きづらくなることです。室内の温度や湿度に注意して水分補給と運動で体温調整を心がけましょう。

くれぐれも、転倒などに注意してこの冬を乗り切りましょう。

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。



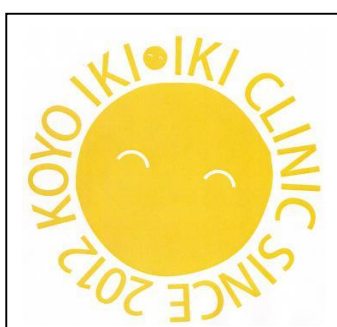
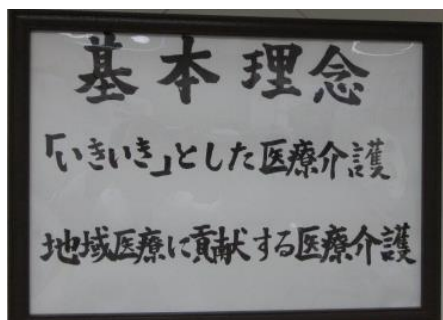
通所リハビリテーション（デイケア）について

1月14日月曜日（成人の日）	
デイケア	実施します
ミニデイ	お休みです

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3号です。今年一年もよろしく願いいたします。

ノロウイルスが猛威をふるっています。何よりも自分での予防が肝心です。引き続き、手洗い・うがい・マスクなどを忘れずに行ないましょう。また、インフルエンザは苫小牧管内でのインフルエンザ警報が発令され、流行してきます。同様に、手洗い・うがい・マスクなどで予防しましょう。



職員一同、心をひとつにして、皆様の医療・介護を支援していきたいと思っております。

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。