

謹賀新年

～院長からのあいさつ～



あけましておめでとうございます。
旧年中は格別のご厚情を賜り、誠にありがとうございました。
おかげさまで、当院は患者・利用者様のおかげで無事に一年を乗り切ることが出来ました。
今年も、医療・介護業界やあらゆる業種の企業が非常に厳しい状況に直面しています。
春には、医療・介護の自己負担額が上がり、皆様方には、大変ご迷惑をお掛けします。
私たち当院一同も、「いきいき、生き生き、活き活き」という基本に立ちかえて、地道に、
ひとつずつ、目の前のできることから取り組んで参りたいと存じます。
今年の目標は、「共生の精神」です。本年もよろしくお願い申し上げます。

光洋いきいきクリニック
院長 中島浩芳



～今年の目標は何ですか？～

“無病息災”“家内安全”など自分の健康や家族も事故なく病気せずの一年でありたいと思います。よく「一年の計は元旦にあり」と言われますが、皆さんは何か健康づくりのための計画は立てましたか？



“一年の計画は年の初めである元旦に立てるのが大切”ということですが、実は「一日の計は朝にあり」が句の前にあります。“一日の計画は朝から”ということです。何事も計画を立てて行動することが必要だということです。

今年も始まったばかりです。健康第一のための計画を布団の中で立ててみては如何ですか。まずは、“あれこれ考えて” ⇨ “ひとつ・少し” から開始 ⇨ “習慣に” ⇨ “いきいきと健康に”

～『救急医療情報カード』を作成します～

以前にもお話しましたが、地域医療への貢献の一環として、地域の皆様の『救急医療情報カード』作成のお手伝いができるらと考えております。

「救急医療情報」というのは「かかりつけ医」「持病」「服薬内容」「緊急連絡先」などの情報のことをいいます。自宅に保管(たとえば冷蔵庫)しておくことで、救急車を呼んだ場合、救急隊員や医師等が迅速で適切な処置が必要なときに非常に役立ちます。

突然の事態に状況説明をすることは動揺してしまいます。実際に救急搬送時に救急隊員がこのカードを確認したことにより迅速で的確な対応ができた方がいます。

ご希望の方には、無料でカード作成のお手伝いをします。



～ “水” 飲んでいますか？～



最近ちょっと気になることがあります。何となく元気がない方がいます。確認しますと明らかに脱水症状です。“えっ、何故？今の時期に脱水症状？”と思うでしょう。寒さと冷えてストーブをつけ、厚着をします。知らぬ間に身体から水分が排出します。以外に汗ばんでいます。そして、トイレが近くなるからと水分摂取を敬遠します。そうすると、どんな症状がでてくるのでしょうか。のどが渇いたり、食欲がなくなるサインがでます。この程度ならば水分補給で回復できますが、脱力感・眠気・頭痛などの時には、すぐに受診をして点滴などの処置を受ける必要があります。また、水分不足により便が固まり易くなり便秘になります。逆に下痢になると水分ごと排便されるので脱水症状になります。“おいしい水道水”の苦小牧です。コップ一杯を一気に飲むよりも、少量ずつこまめに飲む方が良いでしょう。また、寝室にペットボトルを置くことも良いでしょう。日頃から水分摂取を心がけましょう。

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

1月・2月の日程について

外来診療について

1月13日（月）成人の日	休診
2月11日（火）建国記念の日	休診
3月21日（金）春分の日	休診
3月22日（土）	休診（職員研修のため）

通所リハビリテーションについて

1月13日（月）成人の日	デイケア実施します ミニデイお休みです
2月11日（火）建国記念の日	デイケア実施します ミニデイお休みです
3月21日（金）春分の日	デイケア実施します ミニデイお休みです
3月22日（土）	デイケアお休みです 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8号です。

引き続きインフルエンザ、ノロウイルスに注意しましょう。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。

次号は4月（春号）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。

「一日の計は朝にあり、一年の計は元旦にあり、十年の計は樹を植えるにあり、百年の計は子を教えるにあり」の四句からなるそうです。人生で大切なことは、「子を教えることにつきる」ということのように。一日一日が大切ですね。



来年は午年（馬）です。“何事もうまくいく”、逆さから読むと「まう」で、「舞い」を連想させる縁起物のようです。
良い一年でありますようにご祈念いたします。(H)

