

10月にはいりました。「暑さ寒さも彼岸まで」といいますが、まさしく、“涼しい”“寒い”を感じるこの頃です。「食欲・スポーツ・読書・芸術」の秋、みなさんは何をやってみますか？

～光洋いきいきクリニック 2周年に寄せて～

日増しに秋が深まってまいりましたが、皆さまお元気ですか？

平成24年10月、「光洋いきいきクリニック」に改め、早いもので2年が経過しました。いつも色々とお難うございます。

8月30日の光洋いきいき祭りは、楽しんでいただけましたか。私の感想は、年々職員の芸が充実上達しており、皆様方に楽しんで頂けたと思います。職員の芸達者ぶりも大事ですが、本来の患者・利用者様への医療・介護サービスの充実を心掛けなければなりません。当施設は、リハビリを主体中心とした医療・介護を心掛けております。器械でのリハビリを中心にしている施設も数多くありますが、当院では器械のみではなく、人対人の心が通ったサービスに重点を置いています。満足して頂けるよう頑張ります。

光洋いきいきクリニック
院長 中島 浩芳

～“いきいき”とした生活を送りましょう！～

当クリニック名に、「いきいき」の文字が使われています。これには「いきいき」のとおり「生き生き」「活き活き」をテーマに心のかよった医療・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にと院長が命名しました。

では、健康とは何でしょうか。「健康」の定義について世界保健機関（WHO）憲章では、「健康とは、病気でないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあること（日本WHO協会訳）」と定義しています。

では、健康になるためにはどうしたらよいのでしょうか。答えは、当たり前ですが病気にならないようにすることです。病気をし初めて健康の有難さに気づき、留意するようになりますし、心身ともに健康でありたいと思います。そのためには、栄養バランスの摂れた食事・定期的な運動・規則正しい生活・良眠・ストレスをためないなど、いろいろと考えながら生活をする必要があります。そして、もうひとつ必要なことは、“予防”です。予防とは、単に健康であるために疾病の発生を防ぐことだけではなく、現在ある腰や膝の痛みや筋力低下、ゆっくりであれば自分のことは自分でできるなどの状態を今以上悪化させないための取り組みでもあります。悪化させないための意識と適切な知識を持つことが必要ですし、予防方法を教えてくれる病院・施設を選ぶことも重要です。また、自分で病気だと決めつけず、体調低下や痛みが続くようであれば受診も必要になると思います。人間誰しもが年齢を積み重ねていきます。老化とともに聴力・視力・味覚・筋力などが低下し、とっさの反応も悪くなります。また、病気に対する抵抗力も低下します。注意してほしいのは、老化は病気ではないということです。ですから、「もう歳だから」はやめて、自分のペースで運動や体操をして、自分の生活の中での楽しみを見つけ、自分の役割を持ち、社会参加をして心身ともに、いきいきと過ごしましょう。みなさまの生活を支援したいと思います。

～日頃から手洗い・うがいの習慣をもちましょう～

これからの季節、インフルエンザや感染性胃腸炎などのウイルス感染に注意しましょう。季節性インフルエンザは、日本での流行時期は、毎年冬が始まる例年11月から12月頃に始まり、1月から3月頃にピークを迎えるようです。ですから、まず必要なのは、流行前に早めに予防接種を受けることです。また、予防をすることも大切です。人ごみを避ける・マスクをする・手洗いやうがいをする・栄養と休養を十分とる・加湿器などで適度な湿度（50～60%）を保つなどに注意しましょう。特に、ハイリスクとされる65歳以上の高齢者・60～64歳の気管支喘息や慢性肺気腫などの呼吸器疾患、慢性心不全、先天性心疾患などの循環器疾患、糖尿病、腎不全、免疫不全などの基礎疾患を持つ方・妊娠中の方・乳幼児の方は注意しましょう。また、受験生の方のインフルエンザ対策も欠かさないでください。苦小牧市では成人用肺炎球菌ワクチンによる肺炎予防（10月1日～）や高齢者のインフルエンザ発病・重症化防止（11月1日～）のための各種予防接種事業を実施します。対象者や日程・料金など詳しくは、広報とまこまい10月号（12ページ）をご覧ください。また、当院でも同様に予防接種を実施します。

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



外来診療について

| | |
|---------------------------|------|
| 10月13日（月） 体育の日 | 休診 |
| 11月3日（月） 文化の日 | 休診 |
| 11月24日（月） 勤労感謝の日振替 | 休診 |
| 11月29日（土） | 臨時休業 |

通所リハビリテーションについて

| | | |
|---------------------------|--------|---------|
| 10月13日（月） 体育の日 | デイケア実施 | ミニデイお休み |
| 11月3日（月） 文化の日 | デイケア実施 | ミニデイお休み |
| 11月24日（月） 勤労感謝の日振替 | デイケア実施 | ミニデイお休み |
| 11月29日（土） | 臨時休業 | |

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11号です。次号は12月（年末号）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、お気軽にご質問ください。

先月、9月11日は気象庁から「記録的短時間大雨情報」が発表されました。1時間におよそ100ミリの猛烈な雨が降り、災害に遭われた方もいたと思います。今後も天気情報には十分注意しましょう。

旧暦で10月は、全国の八百万（やおよろず）の神々が出雲の国に集まり、諸国に神様がいなくなり「神無月（かんなづき）」といわれています。逆に出雲では「神在月（かみありづき）」と呼ばれるそうです。なるほど！ 本当、秋ですね。そして、今年もあと3カ月、早いものですね。苦小牧の秋は過ごしやすいと思います。子供の頃に歌っていた童謡や唱歌を思い出しました。「虫のこえ」「もみじ」「夕焼け小焼け」「赤とんぼ」「どんぐりころころ」「ちいさい秋みつけた」、日本語の美しさや風情を感じさせてくれます。みなさんも、口ずさんでみましょう。そして、体力づくりも忘れずにやってみましょう。ほんの少しでも毎日行う生活習慣をつくることで、心身ともに活性化されますよ。

