

12月にはいりました。今年もあと1カ月です。四季ある北国にとっては、これから寒さと雪（氷）を我慢しての生活になりますが、冬のあとには春が訪れます。体調には十分気をつけましょう。寒い時期でも水分補給も忘れないでくださいね。



午 から



羊 へ来年も「いきいき」いきましょう

～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、誠にありがとうございます。皆様のおかげで、光洋いきいきクリニックも無事、開院3年目に入っております。

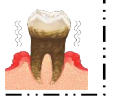
現在、当院には中島院長以下、医師、看護師、放射線技師、リハビリ職員、デイケア介護職員、ケアマネジャー、運転手、事務員などさまざまな職種の総勢57名の職員がおります。厨房、清掃や医療事務などの業務委託も含めると70名を超えます。

高齢化が急速に進んでいく中、医療と介護の境はますますなくなっていきます。当院でも医療・介護・事務等の職員がそれぞれの役割と責任をしっかりと果たすとともに、職種の垣根を越え、相互に密接に連携を取っていくことが重要になります。すべての職員が、どうしたら利用者・患者の皆様の健康を維持・増進できるかという同じ視点に立ち、「いきいき」とした医療介護を提供するよう今後も努力してまいりますので、どうぞよろしくお願い申し上げます。

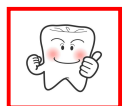
事務長 佐藤和則

～〇〇予防していますか？～

“〇〇予防”。みなさんは“〇〇”にどんな言葉を連想しますか？ 例えば、手洗い・うがい・マスク・予防注射をするなどの“風邪”“インフルエンザ”予防、趣味を持つ・人と交わる・適度な運動・きちんと食事をするなどの“認知症”予防などなど。「予防」とは、病気や災害などが生じないように前もって防ぐことです。そこで今回は、「歯周病予防」についてお話します。「整形外科」と何の関係があるの？と思われるかもしれませんが、実はおおいに関係します。歯周病とは、歯と歯ぐきの間から侵入した細菌が、歯肉に炎症を引き起こし、さらには歯を支える骨を溶かしてしまう病気のことをいいます。厚生労働省によると、40才以上の8割が罹患し、50才以上で歯を失う原因のトップになっているとのこと。このような中、日本歯科衛生士会は、1990年代後半以降、歯周病が全身疾患や全身の状態に影響を及ぼすことが明らかになったと報告しています。



その全身疾患のひとつとして骨粗鬆症があります。まだ十分に解明はされていないようですが、歯と歯ぐきの間から侵入した病原因子が全身を駆け巡り、骨代謝に影響を及ぼし、骨密度の減少に関連するということです。逆に、骨粗鬆症の人が歯周病に罹患すると症状が進行しやすくなるようです。また歯周病が糖尿病や動脈硬化や心臓疾患など様々な病気を引き起こす原因にもなっています。口は、声を出す・食物を食べる・味わうなどの役目を持つ器官です。お口の病気はお口の中だけのものと考えるのは危険ですよ。ですから、歯周病予防の口腔ケアや骨粗鬆症検査・治療・運動を行うと良いでしょう。眼には見えない自分の“骨”について知る



ことはとても大切だと思います。 当院では、骨粗鬆症の診断及び治療効果の判定を行うための「Discovery C X線骨密度測定装置」があります。これは、世界中で高いシェアを誇る、信頼性の高い装置で、骨密度測定分野では世界標準となっており、高精度な骨密度測定が行えます。

～どっこいしょ！よっこいしょ！～

ある日の出来事。立ち上がる時に「どっこいしょ・よっこいしょ」と無意識にかけ声をかける方がいました。苦笑いをしながら“年寄りだからね”と言いました。“とんでもない、良いかけ声ですよ”とお話をしました。例えば、歩行の時の“いち・に、いち・に”や重い物を持ち上げるときの“よいしょ”なども同じです。このかけ声は、自分がこれから立とうとする動作に集中し、イメージや準備を整える効果があります。また、その動作が正しいのかを自己修正することができます。短時間の中で脳から筋肉へ指令が行き、動作につながります。その時の成功体験が自信にもつながります。周りの方へそっと、教えてあげてください。 みんなでやれば恥ずかしくない！恥ずかしがらずに、『声を出しましょう！』

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

🌸 🌸 🌸 12月・1月・2月・3月の日程について 🌸 🌸 🌸

外来診療について

12月23日（火）天皇誕生日	休診
12月30日（火）～1月4日（日）	年末年始休み
1月4日（日）	休日当番医
1月12日（月）成人の日	休診
2月11日（水）建国記念の日	休診
3月21日（土）春分の日	休診

通所リハビリテーションについて

12月30日（火）～1月4日（日）	年末年始休み
12月23日（火）天皇誕生日 1月12日（月）成人の日 2月11日（水）建国記念の日 3月21日（土）春分の日	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12号です。次号は来年1月（新年号）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。

これからの季節、インフルエンザとノロウイルスに気をつけましょう。予防のために手洗い・うがい・マスク・加湿・栄養と休養などを忘れずに行ないましょう。

ことわざに「無くて七癖有って四十八癖」というのがあります。癖が無いように見えても少しは癖を持っているということです。良くとらえると、人間誰しも何かしら癖や欠点を持っているとも解釈できます。でも、癖は時とて不快感を与えることがありますので気をつけねば。また、普段の生活で気をつけたいのは、食事以外を寝て過ごすことです。知らぬ間に身体機能の低下を招きますよ。“寝過ぎの癖”に気をつけましょう。（運動不足の自分にも言い聞かせながら・・・。

予防！予防！）良いお年をお迎えください。来年もよろしくお願いいたします。(H) H26.12.1

