

7月にはいりました。“お祭り・花火・夏休み・盆踊りなど”の言葉が連想されます。「暑中お見舞い」には少し遠く短い夏の苦小牧ですが、外の空気をお腹いっぱい吸い込み、夏を満喫しましょう。



### ～いきいきとした生活を送りましょう～

「日本、今年も長寿世界一」、「平均寿命・今や人生 80 年」といわれ、世界保健機関 (WHO) が発表した「2015 年版世界保健統計」によると、男女平均が 84 歳で世界長寿国となり、女性は 86.61 歳で世界一、男性は 80.21 歳で世界 4 位でした。では平均寿命とは？例えば、平均寿命が 80 歳とした時、30 歳の人があと 50 年生きられるということではなく、今年生まれた子供が生きられる年数の期待値ということだそうです。「え～っ、80 歳まで生きられるんじゃないんだ?!」と思われた方が多いのではないのでしょうか。多くの高齢者の方々の不安は、医療の進歩や生活水準の向上などにより長寿となった一方で、このまま元気でいられるのか・病気や寝たきりにならないか・認知症にならないか・住み慣れた自宅で生活することができるのか・要介護状態にならないか、などのようです。この不安を解消するには、何よりも自分が「健康」であることだと思います。それでは「健康」とは何かというと、『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をいいます。(日本 WHO 協会訳)』、なるほどと思います。では、健康寿命という言葉を知っていますか？これは、2000 年に世界保健機関 (WHO) が「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」と提唱しました。

	健康寿命	平均寿命	寿命差
男性	70.42 歳	80.21 歳	-9.79 年
女性	73.62 歳	86.61 歳	-12.99 年

厚生労働省の国民運動として“健康寿命をのばしましょう”をスローガンに、国民全体が人生の最後まで元気に健康で楽しく毎日が送れることを目標として、運動、食生活、禁煙、健診・検診の受診を呼びかけた「スマート・ライフ・プロジェクト」を展開しているようです。健康寿命をそこなう要因のひとつに「運動器（身体運動に関わる骨、筋肉、関節、神経など）の障害」が挙げられます。これは、日常生活動作の低下をまねき、介護状態になってしまいます。まさに、健康寿命の最大の敵です。原因としては、病気や怪我などによる障害がありますが、運動や体操習慣がないことによる心身の廃用も一因となります。これは、高齢者だけの問題ではなく、老若男女、生涯にわたった健康づくりが大切と言えます。是非とも、毎日の生活習慣を見直してみ

てはいかがでしょうか。後悔先に立てばよいのですが、“後悔先に立たず”です。すね。



### ～入院リハビリ、日曜日も実施しています～

今まで祝日の入院リハビリを提供していましたが、5月より日曜日も実施しています。早期退院のための身体機能の改善と日常生活動作の安定を目的にしています。是非、ご家族の方も見学していただき、リハビリの必要性・継続性を理解し、一緒に取り組んでいただければと思います。私たちスタッフは、日常生活を安全・安心にいきいきと楽しく笑顔で生活できるように 365 日の入院リハビリを目指し、支援していききたいと思います。



## ～第3回光洋いきいき祭り～



『第3回光洋いきいき祭り』が8月29日土曜日に開催されます。お祭りでも「生き生き」「活き活き」と、地域の皆様とともに楽しいお祭りになるように、今年も職員一同さまざまな催しを考えておりますので、是非ともご来場くださいますようお願いいたします。詳しい内容は、院内にも掲示しますのでご覧下さい。また、当日の外来診療時間は8:30～10:30となりますのでお願いいたします。どうか、晴れますように！

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

## 7月・8月・9月の日程について

### 外来診療について

7月20日（月）海の日	休診
8月14日（金）～8月15日（土）	休診（お盆休み）
8月29日（土）光洋いきいき祭りのため、診療時間は8:30～10:30です	
9月21日（月）敬老の日	休診
9月22日（火）国民の休日	休診
9月23日（水）秋分の日	休診

### 通所リハビリテーションについて

7月20日（月）海の日	デイケア実施 ミニデイお休み
8月14日（金）～8月15日（土）	お休み（お盆休み）
8月29日（土）光洋いきいき祭りのため	お休みとなります
9月21日（月）敬老の日	デイケア実施 ミニデイお休み
9月22日（火）国民の休日	
9月23日（水）秋分の日	

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15号です。次号は10月（秋号）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。

札幌管区气象台発表の北海道太平洋地方の1か月予報では、太平洋側では、平年と同様に曇りの日が多く、気温は、平年並の確率50%とのようです。涼しいなと感じたら1枚上着を着て調整し、少し動いてみましょう。“ホワッ”とあったかいんだから～♪。また、この時期、



忘れてならないものは水分。脱水症・熱中症に気をつけましょう。喉が渴いたと思う前から飲むことが大切です。また、意外と知られていないので



ですが、寝ている間は寝汗や呼吸などで、水分・カラカラ、血液・ドロドロの状態になります。寝る前の一杯も忘れずに。自宅にいと座りきり・閉じこもりとなり、悪い生活習慣を生

## 光洋に行こうよう

じることとなります。「病気」だから、「年」だから仕方がない」と放っておくと心身機能の低下や痛みの

増強、転倒・骨折、嚥下障害（食べ・飲み込みの障害）、認知症などになる恐れがあり、自分の身の回りの日常生活に支障をきたし、在宅生活が困難となります。そうならないために、私たちは、医療と介護を通してサポートしていきます。

誰しも思うこと・自分の身体は自分で守る！そして、楽しい生活を送る！良いことは実践あるのみ！（H）H27.7.1

