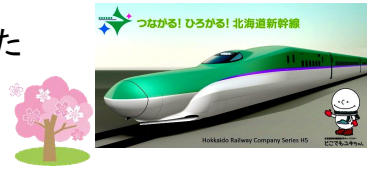


4月にはいりました。少し肌寒さがありますが、春です。待ちに待った春ですよ～！お出かけしましょう。散歩・野菜作り・買い物・旅行などなど。“目標”をもって、“やりたいこと”をやってみましょう！



～『もう歳だから無理』になりますか？～

毎朝の通勤途中、散歩をしている元気なおばあちゃんを見ます。年齢は90歳過ぎと思います。腰は曲がっていますが、杖を突いて足取りしっかりです。雪かきをしている姿も見ました。むしろ、こちらが元気をいただきます。さて、みなさんは「〇〇」に何を入れますか。

😞 あきらめの〇〇:「何も出来ない・したくない、どうせ良くなならない、何をやっても無理」

😊 前 向 きの〇〇:「自分の好きなことややりたいことをやる、人生楽しまなきゃ、頑張る」
皆さんはどんな言葉を入れますか？ “〇〇”は年齢によって違いがでるでしょうね。まして、今の自分が元気なのか・病気や怪我をしているのかによっても違うかもしれませんね。

👩👨 “あきらめ〇〇”の理由として、「腰や膝が痛くて動けない・力が弱くて動けない」などの身体的理由や「もうこの歳で運動してもダメでしょう・やりたいくない」などの精神的理由が挙げられます。しかし、“あきらめ”の方に「どんな生活がしたいですか？どこで暮らしたいですか？」などの質問をすると、「自宅で元気で生活したい・こどもに迷惑をかけないように生活したい」と答えます。誰も同じことを考えると思います。でも、何か矛盾を感じませんか？「元気でいたいけど、何もしたくない😞」よりも「元気でいたいから！運動する😊」ですよ！

👩👨 当クリニックは、リハビリテーション（医療や介護）に力を入れています。通院・通所で運動や体操、運動機器を使用した運動、物理療法、自分でできる・やれる運動や体操の指導、自宅の生活動作指導や安全・安心に生活できるための環境整備の提案などを行っています。安全・安心にいきいきと楽しく笑顔で生活できるように、今からでも決して遅くはありません。運動といっても、散歩をすとか、足に重りをつけて運動すとか、疲れるまでやるとかではありません。まずは、ソファに寝ていないで起きましょう。また、背もたれに寄りかかって

👩👨 座っていないことから始めてみましょう。きっと“こんなことなら簡単でしょう！”と思うかもしれませんが。とんでもない！もしかすると、次の日には首や背中・腰が痛い、何てことになるかもしれません。何故？それは毎日の生活習慣・運動習慣にあります。絶対に運動不足によるものですよ。要注意です！

👩👨 椅子に座った運動は、膝を真直ぐに伸ばして足をあげる運動です。1回に左右10回程度。それを1日3回。ということは左右30回出来たこととなります。慣れてきたら1日5回。そして、気がついたときにもう10回。チョコチョコとやったなら、なんと1日であつという間に100回にもなる

んですよ。ダメはしませんので、ダメされたと思ってやってみましょう。真剣にやっていたら、2週間位で“立ったり歩いたり、ちょっと良くなったなあ～”と実感するはずですよ。頑張りすぎない軽い（低負荷）筋力運動は、筋力を鍛えるだけではなく、骨・肺・心臓・血管などにも良い効果があります。ただし、軽運動だとしても筋肉痛が表れることがあります。当たり前ですが、筋肉運動をしたからです。リハビリを受けられた後に“リハビリをして痛くなった”と言われる方がいます。当院のリハビリは、お一人おひとりの身体の状態に適したリハビリを行います。ですから、痛くなったのは、



普段から運動をしているか否か、生活習慣・運動習慣によるものと考えます。あきらめの「もう歳だから☹️☹️」はやめて、“食べて・水飲んで・出るものだして（尿・便）・運動して・良く寝て・趣味など楽しむ”、前向きな生活習慣にして健康寿命を延ばしましょう！みなさまの心身の機能を維持・向上し、日常生活を安全・安心に健康でいきいきと楽しく笑顔で生活を送られるように、支援していきます。



～専門外来のお知らせ～

整形外科外来では、出張医による診察を行っております。

◎毎月第2水曜日（14：00～16：00）は、札幌整形外科からの出張医による脊椎外来を行っております。

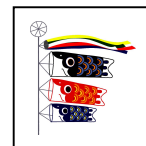
◎毎月第4金曜日（14：00～17：00）は、北新東病院からの出張医によるスポーツ外来を行っております。なお、4月の診察日は4月22日から4月8日に変更となります。お間違えの無いようお願いいたします。

（どちらも急な予定変更もありますので、電話71-2700でお問い合わせください。）

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



4月・5月・6月の日程について



外来診療について

4月29日（金） 昭和の日	休診
4月30日（土）臨時休業（職員研修のため）	
5月3日（火） 憲法記念日	
5月4日（水） みどりの日	
5月5日（木） こどもの日	

通所リハビリテーションについて

4月29日（金） 昭和の日	デイケアお休みです
4月30日（土）臨時休業（職員研修のため）	ミニデイお休みです
5月3日（火） 憲法記念日	デイケア実施します ミニデイ お休み です
5月4日（水） みどりの日	
5月5日（木） こどもの日	

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19号です。次号は7月（夏号）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。

インフルエンザ流行レベルマップ(H28.4.1現在)を見ますと、全国的に「大きな流行の発生・継続が疑われる」警報レベルにあります。手洗い・うがいを忘れずに行ないましょう。

春は別れと出会いの季節です。インターネットを見ていたら、「桃花笑春風」という禅語に出

会いました。「とうかしゅんぷうにえむ」と読みます。春の喜びを詠ったもので、桃の花が春風に誘われ、咲きほころんだ様子をいい、春は自然にめぐってきますとことのようにです。私たちの人生に置き換えてみると、生きていれば、苦しいことや悲しいことがあるけれども、一生懸命生きていれば良いことがあるんだということです。

是非とも、ホームページ見てくださいね。

光洋いきいきクリニック

検索

