

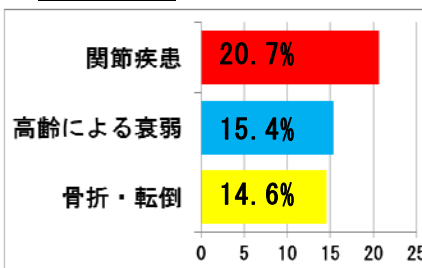
7月にはいりました。これから、樽前山神社例大祭・とまこまい港まつり・たるまえサンフェスティバルなどのイベントがあります。楽しみましょう！

### ～いきいきとした生活を！～

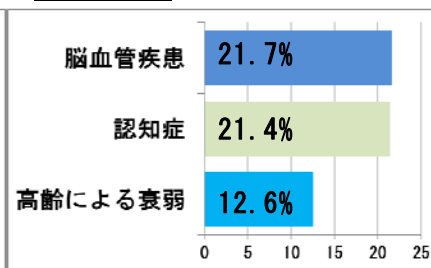
当院は『いきいきとした医療介護、地域医療に貢献する医療介護』を基本理念とし、「高齢化時代の今、生き生きと活動的な日常生活を送れるよう、骨や関節などの病気を予防・治療し、健康寿命を増進させる医療」を目指しています。職員一丸となり、心のかよった医療・介護の提供を心がけ、地域の皆様の健康増進に貢献したいと思えます。

当院には介護保険で利用できるサービスとして、“通所リハビリテーション（デイケア）”を併設しています。厚生労働省「国民生活基礎調査（平成 25 年度版）」の発表によると、介護が必要となった主な原因は以下のようです。

#### 要支援者



#### 要介護者



**\*要支援**：要支援 1・2 があります。日常生活動作は、ほぼ自分で行うことができるが、家事など何らかの介助が必要であったり、要介護状態予防の支援を要する状態。

**\*要介護**：要介護 1～5 があります。日常生活動作が、自分で行うことが困難であり、何らかの介護を要する状態。



介護が必要になるのは、病気や障害を負ったからだけではありません。身体・精神機能の低下により、日常生活で何らかの援助を要する状態になるためです。関節疾患のひとつに変形性膝関節症があります。発症因子の多くは、加齢による筋力の低下・肥満・膝に負担をかける無理な動作、関節軟骨の摩耗などです。痛みなど症状の程度や変形の進行は人によって違いますが、進行すると炎症・痛み・関節の曲げ伸びの制限・変形が著明になります。そうなると、立ち坐りや歩行などが困難になり、さらには、一番の問題となる日常生活動作に支障をきたすこととなります。また、転倒・骨折につながると、寝たきりに陥ることとなります。立ち坐りや歩行時に痛みがでる時や痛みが数日続くようであれば、まず受診です。炎症・痛み止めの内服薬や湿布などの外用薬、痛み・炎症を抑え、膝関節の動きを良くするヒアルロン酸注射、また、運動療法でのストレッチ・筋力訓練が必要です。“もう年だから仕方がない”とあきらめ、痛みをガマンして生活するよりも、早めに対策を講じることで、いきいきとした生活を送れます。

### ～今年もやります！『光洋いきいき祭り』～



**第4回光洋いきいき祭**  
8月27日土曜日



地域の皆様とともに楽しいお祭りにしたいと思えますので、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。

『どうぞ、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18日(月) 海の日	休診
7月30日(土)	臨時休業(職員研修のため)
8月11日(木) 山の日	休診
8月13日(土)～8月15日(月)	休診(お盆休み)
8月27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19日(月) 敬老の日	休診
9月22日(木) 秋分の日	休診

## 通所リハビリテーションについて

7月18日(月) 海の日	デイケア実施 ミニデイお休み
7月30日(土)	臨時休業(職員研修のため)
8月11日(木) 山の日	デイケア実施 ミニデイお休み
8月13日(土)～8月15日(月)	お休み(お盆休み)
8月27日(土) 光洋いきいき祭りのためお休みとなります	
9月19日(月) 敬老の日	デイケア実施 ミニデイお休み
9月22日(木) 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20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。

6月は天気が悪く、雨の日が多かったです。北海道には梅雨はないですが、梅雨のように雨降りがありました。蝦夷梅雨です。(実は蝦夷梅雨は梅雨ではないようです)もう少し暖かい日が続くと良いですね。8月11日は『山の日』です。今年から新たに国民の祝日として施行されました。「山に親しむ機会を得て、山の恩恵に感謝する」ことを趣旨としているそうです。苫小牧には樽前山があります。苫小牧のシンボルですね。小学生の時登山しました。苫小牧市の北西部に位置し、標高1,041m、明治42年の噴火で、頂上には溶岩ドームが形成されたようです。



先日、読売ジャイアンツ終身名誉監督の長嶋茂雄さんがテレビ出演されていました。昭和33年読売ジャイアンツ入団から昭和49年現役引退までミスタージャイアンツ・ミスタープロ野球としてファンを魅了し、平成25年には国民栄誉賞を受賞されました。平成16年に脳梗塞で倒れ、重度の麻痺と失語症が残りました。現在もリハビリを続け、その歩行や会話の回復力にはすごいものがあります。選手時代は「練習はウソをつかない」と練習の鬼。努力をファンに見せなかった。今は日本全国に約118万人いるといわれる同じ病気の方の励ましになると自分の姿を見せたいそうです。目標は「もう一度走りたい」と言っていました。その思いは絶対に不可能ではないと信じます。長嶋さんの「リハビリはウソをつかない」と言う言葉がとても印象的であるとともに、長嶋さんだからこそ言えるんだと思いました。さて、皆さんの目標は“何”ですか？やりたいことをやるのは今からでも決して遅くありません。でも、努力はしなければいけません。“継続は力なり”です。やってみませんか！

生活習慣の中に“水分補給”は忘れてはならないものです！

健康維持があってこそ、楽しい生活が送れます。

がんばるぞ！プチダイエット？！ 独り言です(H) H28.7.1

