

10月にはいりました。「光洋いきいきクリニック」は開院4周年を迎えました。これからも、職員一同、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います。今後とも何卒よろしくお願ひします。

～CT とエコーが新しくなりました～

CT (コンピュータ断層診断装置)



エコー (超音波診断装置)



すでに9月20日から稼働していますが、既存の機器に比べてより高画質であり、正確なデータ収集が可能です。CTは、レントゲンでは判断が難しかった微細な骨折などを発見・治療することが可能になります。エコーは、診察室で検査することができ、レントゲンには写らない靭帯・腱・筋膜・脂肪組織などや血液の流れも見ることができ、炎症の程度も把握できます。また、肩こり等の痛みに対し「エコーガイド下筋膜リリース」を施行しています。筋膜が硬くなり痛みの発生源となる“トリガーポイント”をエコーにより把握し注射することで、痛みが軽減し動きやすくなります。

骨密度測定装置



以前にも紹介しましたが、骨粗鬆症の診断及び治療効果の判定を行うことのできるX線骨密度測定装置(DXA)や四肢の「難治性骨折」及び「観血的手術を行った場合」に対し骨形成の促進を図る超音波骨折治療器(アクセラス)などの検査・治療機器があります。

超音波骨折治療器



～第4回光洋いきいき祭り、今年も大盛況でした～

第4回光洋いきいき祭りは、8月27日土曜日に無事開催することができました。当日は天候にも恵まれ、たくさんの患者様、通所リハビリ利用者様・ご家族の皆様ならびに近隣住民の皆様、約300人のご来場がありました。本当にありがとうございました。そして、催事等にご協力いただいた皆様、お祭りを盛り上げていただきました。ありがとうございました。来年(平成29年8月26日開催予定)のお祭りも、一緒に楽しみたいと思います。

なお、チャリティー大抽選会の益金は、地域の福祉活動等に役立てていただくため、苦小

牧市社会福祉協議会に寄付させていただきました。ご協力ありがとうございました。

～身体を動かそう、心を動かそう～

いつもやっていたことなのに“動けません・出来ません”などの後ろ向きな言葉を発していませんか？そんな方に質問です。「実際に“動いてみた・やってみた”からそのような言葉になるのですか？」確かに病気や怪我、高齢などで身体が不自由になることで動くことが大変になると思います。でも後ろ向きな言葉が、より、筋肉をこわばらせ、関節の動きを鈍らせ、どのように動けば良いかの思考回路さえも遮断し、動きを阻害する悪循環に陥ります。



もしかすると、本当に“動けない・出来ない”ことになってしまいます。最悪は寝たきり状態になってしまうかもしれません。そうならないためには、運動・体操をすることが必要です。運動・体操は筋力をつける・関節の動きを良くするだけでなく、寝起き・立ち坐り・歩行・買い物・散歩・パークゴルフなど日常生活に必要な身体づくりが出来ます。まずは、自分が出来る範囲で毎日の日課にしてみましょう。“やってみよう”と思う前向きな言葉で自分自身の心を動かしてみましょう。“心が動けば、身体が動く”まずは2週間。必ず結果が出ますし、日常生活の動きを安定させ、安全・安心に生活することができます。



やるぞー！

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

10月・11月の日程について

* 外来診療について

10月10日(月) 体育の日	休診
10月29日(土)	臨時休業(職員研修のため)
11月3日(木) 文化の日	休診
11月23日(水) 勤労感謝の日	休診

* 通所リハビリテーションについて

10月10日(月) 体育の日	デイケア実施 ミニデイお休み
10月29日(土)	臨時休業(職員研修のため)
11月3日(木) 文化の日	デイケア実施 ミニデイお休み
11月23日(水) 勤労感謝の日	デイケア・ミニデイお休み

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21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。

これからの季節、インフルエンザと感染性胃腸炎などのウイルス感染に気をつけましょう。予防のためにインフルエンザ予防ワクチン接種・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。

今年は台風が日本列島を直撃し、各地で甚大な被害をもたらしています。被災された皆さまに心よりお見舞い申し上げます。北海道でも平成19年以来、9年ぶりの台風上陸。更には、8月に入り1週間で3つの上陸となり、北海道にも甚大な被害をもたらしました。災害に対するご家庭での備えとして、ご家族同士の安否確認方法・避難場所などの確認、食料・飲料・生活必需品などの備蓄、家具・家電などの固定や窓ガラスの飛散防止の準備をしましょう。「備えあれば憂いなし」

今年の夏は暑かった。お盆過ぎてても暑かった。でも最近、急に涼しくなった。身体が天候変化についていけない。気を引き締めよう！！(H) H28.10.1

