

7月にはいりました。今年の夏は暑くなるとの予報です。夏バテに負けない身体をつくるよう、“食べる・水分補給・運動”です。また、太陽を浴びて、体内でビタミンDを作りましょう。

～その症状、年齢のせいだけではありません！～

こんな口癖ありませんか？「自分はもう歳だから」「買い物に行ったら腰が痛くなるから」「やろうと思えばやれるんだから」「暖かくなったら散歩に行くわ」・・・。“やれるのに・やってもいないのに・やればできるのに”、年齢・身体・気持ち・環境のせいにしていませんか？リハビリ側は、“もっと楽しく生活してほしい・まだまだ年齢は関係ない・出来るよ！”という確信があるから、運動や体操をしてくださいと言うのですが、高齢者の方とお話をしていると、口癖のように言います。確かに、個々人の差はありますが、老化に伴い外見的にはシワや白髪が増え、背中が丸くなりますし、ご本人の自覚としては、視力・聴力・嗅覚・味覚などの低下、運動神経や筋力・体力・柔軟性の低下、記憶力・集中力の低下、新しいことを覚えられなくなる・・・などがあると思います。また、日常生活では、バランスを崩し転びやすくなった、歩くとすぐ疲れる、上の物に手が届かない、物忘れが多くなった、食欲が低下した、飲み込みが悪くなった・・・など支障をきたすことが目立ってくるようになります。そうすると、動くことに不安になり、生活が不自由になりますし、病気や老化以上に廃用症候群（過度な安静や不活動により、心身の機能低下を生じる障害）を引き起こし、転倒・骨折、寝たきり、食事摂取困難、認知症につながってしまいます。自覚したその時こそ、運動や体操です。自分に合った運動や体操を生活習慣にしましょう。ところで、最近、誤嚥性肺炎で亡くなる有名人が多いと思いませんか？厚生省から発表された「平成27年人口動態統計（確定



数)」によると、日本人の死因、1位「悪性新生物（がん）」2位「心疾患」3位「肺炎」です。入院した高齢者の80歳代の約80%、90歳代の95%以上が誤嚥性肺炎だったとのデータもあります。誤嚥とは、飲食した時に食道に入らず、気管に入ってしまうことです。誤嚥性肺炎は、誤嚥により肺に入り、細菌が繁殖して炎症



を起こし肺炎になります。また、寝ている時に口腔内の細菌を無意識に誤嚥することで発症することもあります。誤嚥の一因として嚥下障害があります。嚥下障害は、老化や疾病などが原因で、飲食物の咀嚼や飲み込みが困難になる障害であり、栄養障害を引き起こします。症状は、「食事中むせる（特に水分。唾液でむせることもある）・飲み込みにくい・口の中に食物が残っている・食後に声がかれたりガラガラになる・食事に時間がかかるなど」です。誤嚥性肺炎は、発症していても気付かずに発見が遅れることがあり、とても怖いものです。肺炎は通常、発熱・咳・痰などの症状がありますが、高齢者の場合、このような症状がみられないことがあります。「何となく元気がない・食事中にむせる・常に喉がゴロゴロ鳴っている・唾液が飲み込めない・食事に時間がかかるなど」の症状が続く時は、誤嚥性肺炎が疑われますので、ご家族は注意して見てください。不安なことがあればまず受診をしましょう。当院では医師の指示のもと、リハビリスタッフの言語聴覚士がスクリーニング検査や訓練、食材指導などをします。整形外科の病気でも、食べること・口の中の清潔は基本です。元気の源は食べることと運動することです。口から食べられることの幸せを持ちましょう。



歯磨きうがい



入れ歯の手入れ



丈夫な歯



おいしく食事

“第5回光洋いきいき祭り”にて
当院の言語聴覚士・有澤さんによる
「いきいきと食べる・話す」
のお話があります。

～『第5回光洋いきいき祭り』楽しいですよ！～

8月26日土曜日・11時～14時、第5回光洋いきいき祭りを開催します。「光洋いきいきクリニック」になり、5回目のお祭りになります。今年は、5周年記念として、中島院長の講話があります。地域の皆様とともに楽しいお祭りにしたいと思いますので、是非ともご来場くださいますようお願いいたします。

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17日（月）海の日	休診
7月29日（土）	臨時休業
8月11日（金）山の日	休診
8月12日（土）～8月14日（月）	休診（お盆休み）
8月26日（土）光洋いきいき祭りのため、診療時間は10：30までです	
9月18日（月）敬老の日	休診
9月23日（土）秋分の日	

通所リハビリテーションについて

7月17日（月）海の日	デイケア実施します ミニデイお休みです
7月29日（土）	デイケアお休みです
8月11日（金）山の日	ミニデイお休みです
8月12日（土）～8月14日（月）	お盆休み
8月26日（土）光洋いきいき祭りのため、診療時間は10：30までです	
9月18日（月）敬老の日	デイケア実施します ミニデイお休みです
9月23日（土）秋分の日	デイケアお休みです 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25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。

最近の話題と言えば、卓球・将棋・サッカーなど若い世代の活躍です。日本を元気にさせてくれるニュースが聴かれます。その反面、浅田真央さんや宮里藍さんが引退を表明し、日本全国、全世界が寂し思いをしました。まだまだやれるのでは？と傍から思うけれども、ご本人たちは身体も精神も限界であったのでしょうか。でも、その方たちがいたからこそ、若い世代が憧れ、スポーツに打ち込められているのは間違いのないことです。どの職業も同様ですが、今あるのは、私たち大先輩のお陰であると思います。若い世代がもっともっと躍進しなければいけませんね。でも「老いては子に従え」と言う諺があります。何事も従う必要はないと思いますが、殊、病気のお話は従った方が良くが多々あります。“これくらい大丈夫だ！・病院には行きたくない・注射が嫌いだ”などの理由で、そのまま結局、機を逸することになり取り返しがつかないことになります。流行語ではないですが、「いつやるか？今でしょ！」ですよ！！決して今からでも遅くありません！ファイトオ～！！

何事も“今でしょ！”そして“継続は力なりでしょ！”いきいき生きるために「今」ですね（H）H29.7.1

