

12月にはいりました。今年もあと1カ月。健康をとりこめるように、規則正しい食事と運動・睡眠をとり、ワンダフルな新年を迎えましょう！



から



へ来年も「いきいき」いきましょう

～事務長からのあいさつ～

平素、光洋いきいきクリニックをご利用いただき、誠にありがとうございます。皆様のご支援・ご協力のもと、10月1日に開院5周年を迎えることができました。あらためて御礼申し上げます。

開院以来、当院は医療・介護を通じ地域の健康増進・健康維持に寄与することを目標の一つにしております。苫小牧市健康増進計画の資料によりますと、当市の平均寿命は男性79歳、女性86歳ですが、健康寿命（日常生活に制限のない期間～不自由なく健康に生活できている期間）は男性69歳、女性73歳です。平均寿命と健康寿命の差は「健康に生活できない期間」を意味しており、男性で10年、女性で13年は病気や障害により何らかの制限を持ちながら生活していることとなります。この数字は全国平均・全道平均より少しですが長くなっております。平均寿命と健康寿命の差を「0」にすること～健康に一生を全うする～が理想です。そのためには日ごろから運動を心がけることがとても重要になります。

当院では今後も、平均寿命と健康寿命の差を少しでも縮めることができるよう幅広いリハビリテーションの実施や骨粗しょう症の予防・治療に積極的に取り組んでいきたいと思っております。皆様も適度な運動により元気な足腰を維持し、転倒・骨折を予防して、健康寿命を延ばしましょう。

来年も光洋いきいきクリニックをよろしくお願い申し上げます。 事務長 佐藤和則

～開院5周年記念講演会～



前列左から4人目が朝日田先生 5人目が中島院長

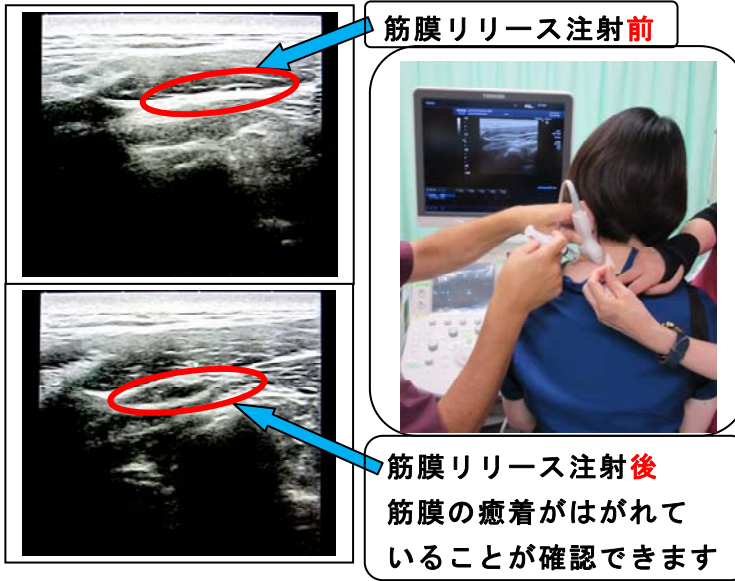
10月20日、市内ホテルにて開院5周年記念講演会を開催しました。特別講演として、朝日田コーポレーション代表取締役 朝日田雄人先生による「いきいきしている組織の法則」についてご講演いただきました。朝日田先生と中島院長は中学の同級生です。北海道を活性化し繁栄した地域になるようにと、経営コンサルティング・社員教育研修・講演会などの事業をされており、北海道内外や海外などでご

活躍されております。講演では、「組織の目標を明確にする」「自ら考え自ら行動する人づくり」が企業には必要で

あり、「光洋いきいきクリニック」の名称の通り、「いきいき」と「笑顔」が大切であるとお話していただきました。これからも、患者様・利用者様・ご家族様、そして職員同士、いきいき・笑顔・元気で接したいと思っております。朝日田先生ありがとうございました。また、当院の介護支援専門員 森光子さんは、「看取り～ケアマネとして、連携・協働として～」と題してお話しました。地域包括ケアシステムの一員として、相談業務やサービスのコーディネートを行う中で寄り添ったケアをしたとのこと。今後も、患者様・利用者様・ご家族様、

地域住民の皆様のために、当院の基本理念である「いきいきとした医療・介護」「地域医療に貢献する医療・介護」が出来るよう連携していききたいと思います。

～最新治療を積極的に導入しています～



最近、テレビで観ることがあると思います。肩こりや腰痛改善にストレッチやボール・ポールなどの道具を使用した“筋膜リリース”が話題です。当院では、近年脚光を浴びている肩こり等の痛みに対する治療で、エコーを活用した「筋膜リリース注射」を施行しています。左の画像でわかるとは思いますが、注射後は、筋膜の癒着が剥がれています。その結果、痛みが軽減し、関節の可動域が広がり、日常生活での動作が楽になります。肩こり等の痛みに悩んでいる方は、一度お試ししてみてもはいかがでしょうか？

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

12月・1月の日程について

外来診療について

12月23日(土) 天皇誕生日	休診
12月30日(土)～1月4日(木)	年末年始休み
1月8日(月) 成人の日	休診

通所リハビリテーションについて

12月23日(土) 天皇誕生日	デイケアお休みです
12月30日(土)～1月4日(木)	ミニデイお休みです
1月8日(月) 成人の日	デイケア実施します 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27号です。次号は1月(新年号)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。

当院は、整形外科・内科・リハビリテーション科の診療や通所リハビリテーション・訪問リハビリテーション・居宅介護支援事業所を併設し、医療・介護の両面から皆様の在宅生活を支援しています。詳細は、[光洋いきいきクリニック](http://www.ikiikikai.com/) から検索してご覧になっていただき、当院のことを知っていただけたら幸いです。また、ホームページ内の「いきいきブログ」では、職員の公私にわたる日常の出来事が書いてあります。平成25年11月から249本(平成29年11月30日現在)の記事が載っています。院内では見ることのない職員の“素”を垣間見ることができます。「いきいき新聞」の閲覧では、当新聞をご覧になれます。12月、年末年始に向けて何かと忙しくなりますが、気持ちは焦らず・落ち着かせて行動しましょう。来年もよろしくお祈りします。

師走、一年の締めくくりです。健康でいられる幸せと人とのご縁で、世の中巡っているんだと気づかされます。

Peace and Happiness through Prosperity (繁栄によって平和と幸福を) (H) H29.12.1

