



謹賀新年



～院長からのあいさつ～

皆さん、明けましておめでとうございます。

さて昨年的一年間を振り返りますと、新医療法人となってから、何とか5周年を迎えることが出来ました。これもひとえに、患者・利用者さんの当院に対する応援があったからと思います。ありがとうございました。



当院のいきいき・生き生きに答えるべき、今年も職員が笑顔で元気の良いクリニックとなり、患者・利用者さんが笑顔でいきいきと当院をご利用され帰って頂くことが、私たちの仕事と思います。

「一年の計は元旦にあり」と言いますが、私の今年の目標は、横綱白鵬ではありませんが、一日一日仕事を確実に頑張ることが使命だと考えます(これが、当たり前の事なんです...)。いつも遠くを見ていると良い結果は、得られないと思います。

最後になりましたが、今年も地域の皆さまに愛されるクリニックとして、この地に根を下ろして頑張りたいと思います。平成三十年が皆さまにとりまして良い年になりますことをお祈りしつつ、新年のご挨拶とさせていただきます。



院長 中島浩芳

～専門外来の変更のお知らせ～

～島本医師によるスポーツ外来について～

毎月第4金曜日 ➡ 平成30年1月より、毎月第1金曜日(14:00～17:00)になります。
(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)

～老化？運動不足？いや、生活不活発病かも?!～

一年の始まりにあまり良い話題ではありませんが、少し考えてみます。最近、運動不足の私。ふと、1980年代の“カウチポテト族”という言葉が浮かびまし



た。ソファに横になったままポテトチップスを食べながらテレビやビデオを見てだらだらと過ごす人のことです。運動不足の一因になります。最近では、“スマホ族”になるのでしょうか。スマートフォンを片手にいつでも・どこでも見ることができ、や



はり、運動不足の一因です。生活家電をみても同様です。1950年代後半の“白黒テレビ・洗濯機・冷蔵庫の三種の神器”から考えると、今やリモコンひとつ



で操作が可能ですし、指を動かさずに声だけで操作ができる時代になりました。そうになると、運動不足と言うよりも“横になりきり・座りきり・居たきり・不動な状態”です。家の中での皆さまも思い当たる節はありませんか？「生活が不活発(動かない)になり心身の機能が低下する病気」＝「生活不活発病(大川弥生先生提唱)」になる可能性があります。病気が進行すると要介護状態や寝たきりになることもあります。病気のため安静を余儀なくされた場合ばかりではなく、地震や水害等の災害での避難所や仮設住宅でも同様な傾向があるようです。「もう歳だから仕方がない・動く疲れから何もしたくない・このまま(寝ている)が楽だから」などの不活発な生活を送ることで、老若男女誰にでも起こる可能性が

あるのです。それは、身体面のみならず、精神面にまで影響し、日常生活での起き上がり・立ち上がり・歩行・トイレ・洗面・調理等々が困難になります。それを予防するために、運動が不可欠です。2つの運動だけでも毎日30回（朝・昼・夕）程度行ってみてください。

*痛みがある場合は無理をしないで、医師などに相談をしてください



立ち上がり運動：姿勢（頸・背中・腰・股・膝関節）をできるだけまっすぐにします。座りきりは、下肢の浮腫みや関節の硬さ、筋力低下などの原因です。30～60分に一度は立ち上がりましょう。

膝伸ばし運動：膝をまっすぐに伸ばし、足首は直角に曲げます。太ももの上の筋肉に力を入れます。膝がまっすぐに伸びない場合は太もも～膝の裏の筋肉が短くなっているということです。



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

1月・2月・3月の日程について

外来診療について

1月8日（月）成人の日	休診
2月12日（月）建国記念の日（振替）	
3月21日（水）春分の日	
3月31日（土）	臨時休業（職員研修のため）

通所リハビリテーションについて

1月8日（月）成人の日	デイケア実施 ミニデイお休み
2月12日（月）建国記念の日（振替）	
3月21日（水）春分の日	
3月31日（土）	臨時休業（職員研修のため）

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28号です。次号は4月（春号）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。

昨年12月17日、宇宙飛行士・金井宣茂さんに乗せたソユーズが打ち上げられました。金井さんは、元海上自衛隊医師で日本人としては12人目、医師としては3人目です。今年6月初めまでの約半年間の長期滞在で、アルツハイマー病などのメカニズム解明などの研究をされるとのことです。宇宙での無重力状態は、人体へあらゆる影響を及ぼすそうです。JAXA（宇宙航空研究開発機構）によると、乗り物酔いに似た宇宙酔い・耳・筋肉・骨からの情報が不安定になり、眼だけの情報に頼るため、自分の位置を判断する大脳の機能がおかしくなる・体液が上昇し顔が浮腫むムーンフェイスや骨粗鬆症・筋萎縮や低下などです。予防のために宇宙にいる間は毎日数時間、自転車エルゴメーターやトレッドミルなどのトレーニングを行うことが義務付けられています。苫小牧市科学センターには、ミール（予備機）が展示されています。是非とも観覧してみてください。



（エルゴメーターで運動している様子「提供：宇宙航空研究開発機構（JAXA）」）

今年4月には、診療報酬・介護報酬同時改定が施行されます。改定により、医療機関や介護施設だけが影響を受けるわけではなく、サービスを受ける側の皆さんにも関わってきます。窓口・利用料負担を軽減させるためには、自助努力によって自分自身が健康になることです。改定内容の情報を収集して医療と介護を効果的に利用するのも必要かと思えます。

光洋いきいきクリニックでは、これからも医療・介護において、皆さまを支援していきたいと思えます。ご質問・ご相談、何でもお受けいたします。

一年の始まりです。笑顔で安全・安心に生活できますように祈念いたします。（H）H30.1.1

