

光洋いきいき新聞



第 31 号

～秋号～

10月にはいりました。当院は開院6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い申し上げます。

～『第6回光洋いきいき祭り』ご来場ありがとうございました～

第6回光洋いきいき祭りは、8月25日土曜日に無事開催することができました。当日は雨天にもかかわらず、ご来場いただいた患者様、デイケア・ミニデイのご利用者様、ご家族様、近隣住民の皆様、催し物等にご協力いただいた皆様、ご協賛いただきました企業様、誠にありがとうございました。このお祭りが続けられるのも、ひとえにご来場・ご協力いただいている皆様のおかげと感謝いたします。



中島院長による講演



有澤STの
ピッコロ演奏



吹奏楽演奏
苫小牧プラスサウンズ様



和太鼓演奏
苫小牧凌雲中学校ボランティア部様



介護・福祉用具 展示・相談・販売
株)エア・ウォーター・ハローサポート様



管理栄養士による栄養相談・指導
株)北日本調剤様



エステック EIS/ESO 体験
株)竹山様



飲食コーナー
呑菜とんとことん様 料理のかたくら様



光洋いきいきクリニック職員一同



お祭りのうちわ

お祭りの催しの中で『いつまでも歩けるために』と題して中島院長による講演がありました。『開院以来、骨粗しょう症の予防・治療に力を入れています。そして、ただ長寿なだけではなく、自分で歩いて食事がとれる、活動的で生き生きとした日常生活を送れるよう、健康寿命を増進させる医療を目指しています。また、医療と介護のリハビリテーションを実施することが必要と考え、医療保険でのリハビリ期間後は介護保険での通所リハビリへ移行することを勧めています。私たちは、地域の高齢者が地元で元気にいきいきと生活できるよう、医療と介護の双方から支えるための予防医療と介護予防を提供しています。骨粗しょう症は骨の強度が低下し、骨折しやすくなる骨の病気です。背骨・手首・腕の付け根・太ももの付け根などが骨折しやすくなります。骨折により日常生活に支障をきたしたり寝たきりになります。骨粗しょう症の原因は、加齢・閉経・肥満ばかりではなく、生活習慣病（糖尿病・高血圧・慢性腎臓病など）も一因になりますので、内科での検査・治療が不可欠です。日本の骨粗しょう症の患者数は1280万人と推計され女性が約8割を占めます。大腿骨頸部骨折の受傷原因は、自宅内での立った場所からの転倒と階段・段差





の踏み外しで何と 8 割を占め、男女比でも女性が 8 割を占めます。さらに、大腿骨頸部骨折罹患者は 5 年以内に、背骨の骨折罹患者は 1 年以内に 5 人に 1 人が再骨折の可能性があることや骨粗しょう症があると 1.83 倍の寝たきりの危険性があるとのデータがあります。予防策は、骨粗しょう症の検査（X線骨密度測定装置や血液・尿検査）・治療（運動・食事・薬）です。転倒しないための筋力・体力・バランス強化訓練や自宅内を安全に動きやすくする環境づくりが必要になります。また、診察時に気になることがあります。椅子に寄りかかり、背中が丸く顎が前に飛び出る座り姿勢です。この姿勢を取り続けると全身の関節や筋肉の動きが悪くなり、立ち上がりや歩行が困難になります。また、呼吸が苦しくなったり、食べ物のどを通りづらくなりますので気を付けましょう。医療・介護・リハビリについて何でもご質問いただけたら幸いに思います。今後も職員一同、皆様の健康増進に少しでも貢献できるよう努めてまいりますので、どうぞよろしくお願い申し上げます。なお、チャリティー抽選会の抽選券売上金 20,000 円は、地域の福祉活動等に役立てていただくため、苫小牧社会福祉協議会に寄付をさせていただきました。ご協力ありがとうございました。

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8日（月）体育の日	休診
11月3日（土）文化の日	
11月23日（金）勤労感謝の日	

◎通所リハビリテーションについて

10月8日（月）体育の日	デイケア・ミニデイお休み
11月3日（土）文化の日	
11月23日（金）勤労感謝の日	デイケア実施 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31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、お気軽にご質問下さい。

平成30年9月6日3時8分頃、胆振地方中東部を震源とするマグニチュード6.7の地震が発生。未曾有の揺れを直撃、厚真町では震度7を記録し大規模な土砂崩れや家屋の倒壊など大きな被害が起き亡くなった方もいました。苫小牧では震度5強。気象庁は「平成30年北海道胆振東部地震」と命名しました。この地震によりお亡くなりになられた方やそのご家族にお悔やみ申し上げるとともに、被災にあわれた方々に心からお見舞いを申し上げます。道内全域295万戸で停電や交通機関の乱れ、地域により断水、液状化現象、燃料や食料不足、固定電話や携帯電話の通信障害がみられました。

また、9月4日に日本に上陸した台風21号は、北海道に4日深夜から5日朝にかけて接近し、大雨や強風の影響で、道内各地、停電、倒木、建物の屋根の飛散、交通機関の乱れなど大きな被害を出しました。苫小牧市でも未明に32.6メートルの強烈な風が吹き、倒木、屋根の飛散、フェンス倒壊などがありました。自然災害に対して大切なことは、備蓄品として、飲料水、レトルト食品等の保存食品、懐中電灯・ラジオ・乾電池・カセットコンロ・トイレットペーパー等の生活用品、持病の薬や常備薬・生理用品・除菌グッズ等の衛生用品、軍手・使い捨てカイロ・マスク等を非常用持ち出しバッグとして準備しておきましょう。また、家具・家電製品の



転倒防止や食器棚・物入れ等の収納確認、ご家族同士の安否確認方法（伝言ダイヤル）や避難場所・経路の確認等を行い、いざという時に慌てないように、日頃から災害に備えましょう。苫小牧市では、防災ハンドブックや防災マップを作成しています。

