



謹賀新年



～院長からのごあいさつ～

皆様、新年あけましておめでとうございます。
年頭にあたり一言ご挨拶申し上げます。



今年の干支は亥（いのしし）ですが、猪と言え、猪突猛進（ちよとつもうしん・読み方が難しく漢字が読めませんが・・・）という言葉が浮かびます。意味は周囲の人のことや状況を考えずに、一つのことに向かって猛烈な勢いで突き進むことを言うそうです。良いような言葉と考えますが、私たちの仕事では、当たり前ですが、周囲を見渡し安心安全にゆっくりと進んでいくことが、明日への糧になると、私は信じております。

また、猪の肉は万病に効くという言い伝えから、今年は「無病息災」の年にしたいと考えておりますが・・・、どうでしょうか？これを成し遂げるには、地道なりハビリが一番大事と考えます。皆様方と手を取り合い、一步一步今年も歩んで行きたいと思っております。

これまで以上に気持ちを引き締めて、職員一同全員の心をひとつにして一緒に頑張りたいと思っております。今年もよろしくお祈りいたします。

2019年元旦 院長 中島浩芳



～もしかして、骨粗鬆症？自分の骨は健康ですか？～

骨粗鬆症とは、骨密度が低下し、骨の中がスカスカになる状態をいいます。骨がスカスカになるとどうなるか？骨がもろくなるので、ちょっとした衝撃（くしゃみなど）や転倒などで簡単に骨折して、最悪の場合、寝たきりになることもあります。骨折して歩けなくなれば、寝たきりや内臓機能の不調につながります。健康維持に最も大切なことは、自分の足で立ち、歩くことです。当院は骨粗しょう症とりハビリに力を入れています。また、骨粗鬆症の治療をしているから骨折する患者さんが少ないと考えています。

「骨の健康度チェック」です。次の項目で、当てはまる部分の点数を合計します。

1	牛乳、乳製品をあまりとらない	2点	合計点数 : 点
2	小魚、豆腐をあまりとらない	2点	
3	たばこをよく吸う	2点	2点以下 今は心配ないと考えられます。 これからも骨の健康を維持しましょう。 改善できる生活習慣があれば、改善しましょう。
4	お酒はよく飲む方だ	1点	
5	天気のいい日でも、あまり外に出ない	2点	3点以上 骨が弱くなる可能性があります。 気をつけましょう。
6	体を動かすことが少ない	4点	
7	最近、背が縮んだような気がする	6点	6点以上 骨が弱くなっている危険性があります。 注意しましょう。
8	最近、背中が丸くなり、腰が曲がってきた気がする	6点	
9	ちょっとしたことで骨折した	10点	10点以上 骨が弱くなっていると考えられます。 一度医師の診察を受けてみてはいかがですか。
10	体格はどちらかと言えば細身だ	2点	
11	家族に「骨粗鬆症」と診断された人がいる	2点	* 公益財団法人骨粗鬆症財団ホームページより 東京都リハビリテーション病院 林泰史先生 考案
12	糖尿病や、消化管の手術を受けたことがある	2点	
13	(女性)閉経を迎えた(男性)70歳以上である	4点	

「最近痩せた（太った）わね」とか「しわ・白髪が増えて困る」など人や自分の外見を意識することがありますが、人から「骨が脆いですね」と言われることはありませんよね。当院では定期的な骨密度の検査、骨折の予防のための食生活の指導をしています。これからも、『ただ長寿だけでなく、自分で歩いて、食事がとれる活動的で生き生きした日常生活を送れるよう、骨や関節などの病気を予防・治療し、健康寿命を増進させる医療』を目指します。

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

1月・2月・3月の日程について

外来診療について

1月14日（月）成人の日	休診
2月11日（月）建国記念の日	
3月21日（木）春分の日	
3月30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14日（月）成人の日	デイケア実施 ミニデイお休み
2月11日（月）建国記念の日	
3月21日（木）春分の日	
3月30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33号でした。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。

咳エチケットしていませんか？咳やくしゃみのしぶきによる飛沫（ひまつ）感染を防ぐために、咳エチケットは大切です。3つの正しい咳エチケットの方法と悪い事例を紹介します。

“正しい咳エチケット”

- ①マスクを着用する
- ②ティッシュ・ハンカチなどで口や鼻を覆う
- ③上着の内側や袖で覆う



“悪い事例”

- ①せきやくしゃみを手でおさえる
- ②何もせずにせきやくしゃみをする



（厚生労働省
ホームページより）



インフルエンザが猛威を振るう季節です。高齢者や小児、妊娠中、肥満、呼吸器・心臓・糖尿病などの疾患がある方がかかると重症化しやすく、気管支炎や肺炎、中耳炎、熱性けいれんなどを併発しますし、最悪の場合は死に至ることもあります。インフルエンザにかからない為に、インフルエンザ予防接種を受けること、人混みを避ける、マスクの着用、手洗いやうがい・洗顔、栄養バランスの良い食事、十分な休養などです。室内環境は、温度20度以上、湿度50～60%で空気中での感染力が下がるとされ、両方の基準を満たす必要があります。何事も予防から始まります。

一年の始まりです。皆さまにとって良い一年になりますようにご祈念いたします。（H）H30.1.1

