



# 謹賀新年



## ～院長からのごあいさつ～



謹んで新春のお慶びを申し上げます。

旧年中は温かいご指導をありがとうございました。

患者様・利用者様・地域の皆様には、温かくも的確なご指摘や対応で日々多くのことを学ばせていただいております。

ところで本年は、ねずみ（子）年になります。私院長・中島は子年生まれであると同時に還暦を迎えます。還暦は、生まれたときと同じ暦に還る（赤ちゃんに還る）という意味があるそうです。また、子年は相場の格言で、繁栄を意味するそうです。

もう一度初心に戻り、職員一同、今まで以上に一層努力し、ご期待に添えるよう精進いたします。

今年も来年も再来年・・・も宜しく願いいたします。



令和二年 元旦 院長 中島浩芳

## ～健康づくり・予防～

新年を迎え、心新たな気持ちになります。皆さんの今年の抱負は何でしょうか。“良い年になるように・病気が回復するように・これ以上身体が悪くならないように・健康で怪我がないように・仕事が順調であるように・勉強を頑張る”など、自分のことを思いつつ、家族や子ども・孫、友人も良い年になるようにと思うかもしれません。毎日、生活を送っていると、誰しも病気や怪我がないことが何よりも大切だと感じますし、病気や障がいがある・なしにかかわらず、“いきいき”と“げんき”に、自分のことは自分でできて、家族との団らん・お買い物・旅行・友人との会話などの楽しみができれば良いなと思います。そのためには、今の心身機能をこれ以上低下させないための予防が大切です。何よりも、健康づくりが大切と考えます。



そこで！今年の目標を立てましょう。『一年の計は元旦にあり』、物事はまず初めに計画を立てることが大事であり、一年の計画は元旦に立てましょうというものです。3か月先・6か月先・1年先も元気であるための目標です。 “そんなに先まで?!”

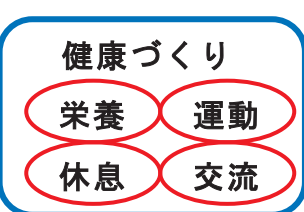
と思う方は、『一日の計は朝にあり』と、その時の思いつきではなく、早朝のうちに計画を立てて行動するようにしましょう。一日一日の積み重ねが、半年後・一年後の生活の安心・安定を実感すると思います。 そのためには、「健康づくり」をしてみましょう。

**栄養**：バランスの良い食事（体力と抵抗力を保つためにしっかりと食べること、肉・魚・大豆などのたんぱく質を摂るなど）

**運動**：適度な運動・体力づくりなど

**休息**：睡眠・休息・リラックスなど

**交流**：人とのつながりを持つ・活躍する場を持つなど



健康づくりのポイントは、楽しく続けることです。そのためには、できることから・ひとりで行わず、人と会う・気の合う友達と一緒にいることが大切です。

病気や怪我になった時に、治すための治療医学は大切ですが、病気や怪我をしないために予防するという考え方「予防医学」は重要です。では、病気や怪我をしないための健康づくりは、どうすれば良いのでしょうか。まずは、ご自分の健康状態を知る必要があります。病院を定期受診されている方は、採血・採尿・血圧などの検査を実施し、診断・治療を行います。病院通院されていない方は、どうすれば良いのでしょうか。苫小牧市の保健事業として、特定健康診査を無料で受けられる制度があります。当院でも、特定健康診査（40歳～74歳の方）、プレ特定健診（毎年4月1日現在で、苫小牧市国保加入者かつ年度内に35歳～39歳となる方）、成人用肺炎球菌ワクチン接種を受けることができます。早期発見・早期治療が大切です（2次予防）。また、日頃から食生活・適度な運動・ストレス解消・禁煙・予防接種などでの予防も大切です（1次予防）。もし、万が一病気になっても、病気の悪化や進行を止める適切な治療やリハビリテーションにより、心身機能障がいへの回復・低下予防を図り、日常生活が不自由なく送れることや楽しい生活が送れるよう訓練が大切です（3次予防）。病気や怪我をしてから治療するという考え方から病気や怪我をしない身体づくりがとても重要です。

当院は、整形外科・内科・リハビリテーション科の診療及び入院施設、整形外科手術並びに介護保険事業の通所リハビリテーション（デイケア）、訪問リハビリテーション、居宅介護支援事業（ケアマネジャー）のサービスで、「いきいきとした医療・介護」「地域医療に貢献する医療・介護」の基本理念のもと、皆さまがいきいきと元気に毎日を過ごしていただけるよう、「診断」から「治療」、「予防」の領域まで、健康の維持・回復をめざし、医療・介護の両面で提供しています。

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13日（月） <b>成人の日</b>	休診
2月11日（火） <b>建国記念の日</b>	
2月24日（月） <b>天皇誕生日（振替休日）</b>	
3月20日（金） <b>春分の日</b>	
2月29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13日（月） <b>成人の日</b>	デイケア実施 ミニデイお休み
2月11日（火） <b>建国記念の日</b>	
2月24日（月） <b>天皇誕生日（振替休日）</b>	
3月20日（金） <b>春分の日</b>	
2月29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38号（新年号）でした。次号は4月（第39号春号）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。

今年は子年です。昭和23年4月1日、子年、市制施行により「苫小牧市」となったようです。子年は、十二支の一番目で、新しい物事や運気の始めの年のようですし、株式相場では、繁栄で上げ相場になるといわれているようです。また、“寝ず身” “根積み” と、働き、財を蓄え、大黒天の使者とされる開運・縁起物とされているようです。

今年も良い1年でありますように。本年もよろしくお願いたします。(H) R2.1.1

