

「カーサの小道」が完成しました



デイケアセンター“カーサ”の向かい側に、珍しい樹木がたくさん植わった雑木林がありました。地権者のご好意により当法人が購入させて頂き、5月から整地を行い、この度完成しました。“カーサ”での屋内リハビリだけではなく屋外での歩行訓練も行っていたいただき、土の感触を味わっていただく遊歩道として整備しました。小休憩できるようにベンチも設けました。



ご利用者さまは夜間のご利用はないので夜景をご覧いただくことはありませんが、午後の外来にお越しの患者さまには待ち時間に足を運んで頂き夜景もご覧ください。もっともご覧いただけるのは冬季の暗い時間帯ですが・・・。

骨活しましょう

年齢を重ねれば重ねるほど骨粗鬆症になる可能性が高くなります。

骨粗鬆症は50歳以上の女性に特に多く、骨の強度が低くなり骨折しやすくなる病気です。食事療法も大切ですが骨は負荷がかかるほど骨をつくる細胞が活発になり強くなる性質があります。今回は気軽に出来る医師の鎌田實先生が勧めている「かかと落とし」を紹介します。骨密度が上がれば腰が曲がりにくくなりますので是非、日常生活の中で「ながらかかと落とし」をしてみてください。

【かかと落としのやり方】

① 背筋を伸ばし足を肩幅に開いて立つ。
(写真①)

① 両足のかかとを上に上げ3秒間保つ。

② 両足のかかとを床にストンと落とす。

※②～③を繰り返す。

1日30回を毎日行う。10回を1セットに1日3回がおすすめです。かかとを上げる高さは2～3cm。フラフラする場合は椅子や壁に手をついて行いましょう。



外来部門：森本・西田

アドバンス・ケア・プランニング (Advance Care Planning : ACP) とは

患者さん本人と家族が医療者や介護提供者などと一緒に、現在の病気だけでなく、意思決定能力が低下する場合に備えて、あらかじめ、終末期を含めた今後の医療や介護について話し合うことや、意思決定が出来なくなったときに備えて、本人に代わって意思決定をする人を決めておくプロセスを意味しています。わが国でも、厚生労働省は「ACP＝人生会議」として心身の状態の変化等に応じて本人の意思は変化しうるものであり、医療・ケアの方針を元気な間から、繰り返し話し合うことや本人の意思を推定する者について、家族等の信頼できる者を前もって定めておくことの大切さを勧めています。

養父市でも医師や看護師の医療職・ケアマネジャー等の専門職で医療・介護連携の機会を持ち、住み慣れた地域の中で可能な限り自分らしく暮らしていけますよう支援体制の構築に努めております。

人は誰もいつどのような場面で延命措置が必要な状況に陥るかはわかりません。

自分はどう逝くか 自身の終末期を元気な時から考えておく事は人として尊厳を失わず最期まで生きる事を可能にしてくれます。井上医院もその取り組みの一つとしてリビングウィルノートを用意しています。



井上医院介護支援室

健康の後悔第1位 「若い頃に歯の定期検診を受ければよかった」

新元号令和がスタートしました。元号が変わると何か新しいことを始めたい気持ちになります。そこでお勧めしたいのは歯の定期検診！

2012年11月号プレジデントに“リタイア前にやるべきだった・後悔トップ20”という掲載で1位は“歯の定期検診を受けていればよかった”でした。そして7年後の今年の1月号では“老後の後悔ジャンル別トップ30”の記載でも40代からのメンテナンスをしておくべきだった部位は歯でした。日本人は成人の8割が歯周病に罹患しているにもかかわらず歯の定期検診を受けている方は2割以下が現状です。

これからは正しい歯磨きの習慣にかかりつけ歯科医院での定期検診をプラスして健康の後悔をしないようにしましょう。

暫く歯科医院に行っていなかった方はもちろん、入れ歯を使用している方、歯に自信がある方、どなたにもお勧めです。

歯が残っている又は入れ歯が安定していると何でもよく咬むことができ、楽しく食事が出来ます。栄養もしっかり摂れ、健康にも繋がるのです



通所リハビリCasa：小西(歯科衛生士)

「健康」の後悔トップ20

1	歯の定期検診を受ければよかった	283pt
2	スポーツなどで体を鍛えればよかった	244pt
3	日頃からよく歩けばよかった	234pt
4	腹八分目を守り、暴飲暴食をしなればよかった	210pt
5	間食を控えればよかった	167pt
6	頭髮の手入れをすればよかった	150pt
7	たばこをやめればよかった	122pt
8	ストレスの解消法を見つけておけばよかった	121pt
9	よく笑い、くよくよ悩まず過ごせばよかった	117pt
10	不規則な生活をしなればよかった	109pt
11	なんでも相談できる医師を見つけておけばよかった	107pt
12	バランスを考えて食事をすればよかった	103pt
13	早寝・早起きをすればよかった	89pt
14	肌の手入れをすればよかった	87pt
15	悩み事を相談できる相手を見つけておけばよかった	77pt
16	定期的に健康診断を受ければよかった	68pt
17	軽い不調を侮らず早めに治療すればよかった	64pt
18	ボケ防止のためもっと脳を使えばよかった	63pt
19	眼の定期検診を受ければよかった	62pt
20	体にいいものを積極的に食べればよかった	58pt

2012年プレジデントより
<https://president.jp/articles/-/12332>

お 知 ら せ

【井上医院年末年始休診】

12/30(月)	12/31(火)	1/1(水)	1/2(木)	1/3(金)	1/4(土)
年末年始休診					午前診療

※休診日が長くなります。定期の飲み薬がなくならないか早急にご確認ください。

【通所リハビリ デイケアセンターCasa 年末年始休業】

12/30(月)	12/31(火)	1/1(水)	1/2(木)	1/3(金)	1/4(土)
年末年始休業					通常営業

ひとりごと

もうすぐクリスマス！！

クリスマスはキリストの誕生を喜び祝う日。小さい子にとってはサンタクロースがプレゼントをくれる日であるらしい。我が家も子供が小さい時、プレゼントを心待ちにする子らが寝るのをまって枕元においたものでした。

子供の夢を壊すまいと苦心している大人たちの愛情のおかげで子供は幸福な時代を過ごせるのだ。

【心のともしびからの言葉】

神様、私が他人を傷つけることがないように心に優しさをお与えください。私が見落としているたくさんの良いことに気づくことができる恵みをお与えください。いつも人を愛し、そして許すことができる愛の心をお与えください。いつでも同じ態度がとれる性格をお与えください。

今年も皆さまのおかげで励むことができました。ありがとうございます。

理事・井上節子

編 集 後 記

今年も無事に師走を迎えることができました。新たな年を迎える準備をし、また来年に向けて進んでいくことが出来ます。全てに感謝ですね。寒さで体調を崩しやすい時期です。お身体には十分お気をつけください。(医院外来：森本・西田)

今年もいよいよ、あとわずかとなりました。今年は、平成が令和となり大きな節目の年であったように思います。皆さまの一年はどうでしたか？

来たる令和2年、さあどんな年にしましょうか？(通所リハビリカーサ：新谷・林)

医療法人社団 井上医院

☐ 井上医院

☐ 居宅介護支援事業所 井上医院介護支援室

☐ 通所リハビリテーション カーサ

