

せいふう 清風

第49号
平成31年
1月発行

医療法人
角整形外科医院

通所リハビリテーション
そよ風くろぎ

さわやかくろぎ

発行責任者
角 典洋

あけましておめでとろございます。

もうすぐ平成から新しい年号となります。昨年は、医療介護保険の改正に加え、多くの自然災害、猛暑などあり、全国的に大変な一年でした。今年こそいい年でありますことを願っておりますが、消費税問題、国際的にはアメリカのトランプ政権での関税問題、日中韓ロシアの関係による日本の立場問題も微妙のようです。医療面では運動療法のリハビリが、介護保険認定された方は、医療保険でのリハビリが制限を受け、介護保険での利用となります。当院として介護施設そよ風くろぎ・訪問リハ・さわやかくろぎでのリハビリ相談や利用時のさなる充実をはかり、皆様に少しでもお役に立てればと、スタッフ一同頑張りますので変わらぬご指導の程よろしく願います。

今年は亥の年です。特に、今年は本来の干支でいえば、己亥（つちのとい・キガイ）年とのこと。今現在の状況を維持し、守りの姿勢に徹した方がよく、そして次のステージに向けた準備期間といわれ、また、古くから猪の肉は万病に効果があるとされており無病息災の象徴でもあります。皆さんもそのような点より、ちよつと一息ついて、健康で素晴らしい一年でありますようにお祈り申し上げます。

平成三十一年元旦

亥

角整形外科医院

理事長 角 典洋



謹賀新年

亥

新年あけましておめでとろございます。

旧年中は皆様の温かいご支援、ご厚情を賜り、心より御礼申し上げます。本年も「患者に学び患者に返す」をモットーに地域の皆様へ心のこもったリハビリテーションを提供すべく尽力してまいります。どうぞよろしくお願い致します。

角整形外科医院 理学療法士

主任 富永浩一



明けましておめでとろございます。

ご利用者様が、「今日のリハビリを明日の元気に」を胸に、楽しく元気に充実した日々が送れるよう、ご支援していきたいと思えます。今年もどうぞ宜しくお願い致します。

そよ風くろぎ 看護師

主任 宮園メイ子



あけましておめでとろございます。

「笑顔で、迅速に、安全に」をモットーに気軽に相談できる事業所を目指しております。地域の方々が笑顔で生活できるよう、一緒に考えていきたいと思えます。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

さわやかくろぎ 介護支援専門員

主任 阿部光浩



2019





冬の寒さ・乾燥が身体に与える影響とその対策

冬の寒さや乾燥した気候は、身体にも様々な影響を及ぼす可能性があり、感染症や入浴中の事故などの危険性も高まります。厳しい冬の寒さは体温を下げ、免疫力の低下を招きます。寒さによる身体の冷えは血行不良を招き、肩こりや膝の痛みなども誘発します。さらに冬場は心筋梗塞や脳卒中などを起こす方が増加します。その理由の一つとして『ヒートショック』です。ヒートショックとは温度の急変による身体へのストレスです。



気温が下がると血管が緩んで血圧が上がります。気温が上がると血管が縮まり血圧下がります。

その対策として...

- ・温度差による急激な変化を避けるため、冬場はトイレ・洗面所・廊下も注意！脱衣所や浴室も暖める。
- ・食後すぐや飲酒後、睡眠薬の服用後の入浴は避ける。入浴前後には水分補給をする。
- ・高温のお湯にせず、41度以下に設定し、短めに浸かる。
- ・口腔内が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下して感染症にかかりやすくなるためマスクを着用する。
- ・外出時はマフラーや手袋をして身体を冷やさないようにする。
- ・身体を冷やす夏野菜を控えめにし根野菜を摂るようにする。
- ・冬場も夏場と同じように脱水に注意する。吐く息や皮膚から放出される水分が増加し、汗をかかなくても体内の水分が失われるため、こまめに水分を取る。室内も50%~60%の湿度に設定する。
- ・スキンケアも大事！皮膚の乾燥を避けるためゴシゴシ洗いを避ける。保湿剤を使ったり、肌触りのよい衣類を選び、皮膚に負担をかけないようにする。



発熱や食欲低下、下痢、おう吐などの症状が出たら、早めに医療機関に相談しましょう！！

己亥の年とは…
「己」の持つ横溢するエネルギーが「亥」が持つ飛躍の為の大切な準備期間の邪魔をしようとする年で、「**今現在の状況を維持し、守りの姿勢に徹した方がよい**」とされています。それにしても何とも絶妙なバランスを求められる一年ででしょうか。調子に乗りすぎると落とし穴に落ちチャンスを使いかねません。しかし、迷わず信念を持って継続すれば吉運が舞い込み、先々に大きなステップアップが望めるいい年になりそうです。

「己」↓生命の循環中、最も精力が横溢する時期を指し、同時にそれを統制するという意味がある。
「亥」↓生命が収蔵された核を意味し、次の年（子年）へのたすきを渡す大切な準備期間を意味している。

二〇一九年の干支、『己亥』はどんな年になるのでしょうか？
そもそも干支を構成する要素は…
* 十干 ↓ 甲・乙・丙・丁・戊・己・庚・辛・壬・癸
* 十二支 ↓ 子・丑・寅・卯・辰・巳・午・未・申・酉・戌・亥
組み合わせると今年は**己亥**の年



医療法人 角整形外科医院 HP
<http://sumi-seikeigeka.com>



通所リハビリテーション そよ風くろぎ ブログ
<http://soyokazekurogi.blog.fc2.com>



facebook



Instagram



【いいね！】
をお願いします！！

