

広報 第六十号

さくら前線

院長あいさつ

あけましておめでとうございます。
皆様方には、ご家族お揃いで良い年をお迎えのことと心よりお喜びを申し上げます。また、平素から当院診療科をご利用頂きまして深く感謝申し上げます。

さて、昨年はパリ多発テロなど大きな事件もございましたが、日本はそれほど大規模な事件や災害がなく、比較的平穏無事に新年を迎えられたことと思います。とはいえ対外的に決して安心できる社会情勢とは言い難いので、早く世界が平和になってほしいと願うばかりです。

今年一年も事件や災害のない穏やかな良い年でありますよう祈念し、新年のごあいさつと致します。

高齢者が気になる病気!?

第14回

今回は、運動療法と薬物療法についてお話します。

2. 運動療法

骨量の増加には適度な運動が必要です。運動習慣を身につけ、適度に骨に負荷をかけてあげることが、骨密度を保ち骨折を予防するのに役立ちます。

ちます。推奨される運動としては、ウォーキングやジョギング、水泳やストレッチなどの体操があります。高齢者の方では、日常生活の動作(例えば買い物や家事など)の中で、できるだけ歩くようにする、体を動かすなどを心がけるとよいでしょう。食べ物からとったカルシウムを骨に蓄えるためには、体を動かすことが必要です。カルシウムの吸収を助けてくれるビタミンDは、日光浴で作られます。

3. 薬物療法

薬剤によって骨量を増加させたり、維持させます。骨折の予防に効果がある薬剤もあります。

生活の中で骨折を予防するためには

高齢者の骨折は、人生のQOL(生活の質)を下げてしまいます。私達の身の回りには、転ぶ原因となるものが多くあります。転びにくい環境を整えることが、骨折予防につながります。

意外にも、室内での骨折が多いのが、高齢者の特徴です。

(1) 室内の段差をなくす・手すりを付ける

段差があるところには、スロープをつけて、段差をなくす。浴室や風呂場のいり口に手すりをつける。浴室はスノコを敷くなど滑らないように工夫する。

(2) つまずきの原因となるものを取り除く

畳の上に敷いてあるカーペットや座布団なども、高齢者にとってはつまずきの原因となります。電気コードに足をひっかけることもあります。新聞なども整理しておきましょう。

足元に照明をつける。室内のスリッパやサンダル履き、ロングスカートや和服なども裾が絡み転倒の原因になります。

当院では、骨密度の測定を行っていますので、興味のある方はお声がけください。

以上で、高齢者が気になる病気を終わります。



中之条まちなかりレーマラソン

12月6日、中之条まちなかりレーマラソンが実施されました。第4回となる本大会は、なんと5時間も走り続けなければならず、当院チーム完走できるの心配されましたが、見事最後まで走り抜きました。

さくらライフグループの職員であるペッパー君も応援に駆け付けてくれましたが、長旅のためか、少々具合が悪そうでした。近いうち当院にも研修にくるそうなのでお楽しみに!



栄養課だより

防災の心得

管理栄養士 斉藤恵子

新しい年を迎えました。常に変わり続ける世の中ですが、「なんとかなるさ」の心意気で過ごしてまいりました。しかしながら、備えあれば憂いなしということで、前もって心がける、準備することで災いを免れることができるならば、それが幸いかと思います。

東京都では「東京防災」という完全東京仕様のガイドブックを都内の各家庭に配布しています。また、昨年より都庁、一部本屋で販売を開始したところ、購入希望者が殺到し、在庫に不足が生じているそうです。ちなみにネット上で閲覧が可能です。この本、やまぶき色をしています。イラストが豊富で、文字を読むのがおっくうな方でも、読みやすい仕様になっています。東京都下の、人が密集した地域での災害時の対応方法は、都民のみならず、必見の価値があります。地震だけではなく、大雪や火山噴火、風水害、感染症、テロや武力攻撃を受けた際の身の守り方が掲載されています。例えば、ミサイル攻撃からの避難：着弾地域を特定するのは困難なので、屋外にいる場合は、近隣の頑丈な建物や地下街などに避難します。その後行政機関の指示に従いましょう。・とのこと。「群馬防災」も欲しくなりますね。次回は、防災の観点から、食品の備蓄についてお話をいたします。

病院だより

● 病棟クリスマス会が実施されました

12月19日(土) 当院1階フロワーにてクリスマス会を開催し、多くの患者様とご家族が参加されました。地元の中之条高校ボランティアバンド部と吾妻ハーモニカクラブの演奏があり、患者様も知っている歌に口ずさんだり手拍子をしたりと笑顔で楽しまれました。今後も患者様、地域の方々に良い交流を持って楽しんでいただけるよう企画して参りたいと思います。



● 当院ブログへのアクセスはこちら↓



<http://blog.goo.ne.jp/agatumaip>

診療予定日(1月以降)

★池田迅先生

1月15日(金)・16日(土)
2月19日(金)・20日(土)

★佐久間博道先生

1月6日(水)・19日(火)
2月3日(水)・18日(木)

※ 休診日のお知らせ

年末年始休診》
平成27年12月30日
～平成28年1月3日

診療案内(1月)

| 診療科 | | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-----------------------------|----|------------|-------------|-------------|-----------|--------------|------------|
| 内科 循環器科 | 午前 | 中澤 | (佐久間) ※3 | (佐久間) ※3 | 中澤 | 池田※4 (中澤) | 中澤 池田※4 |
| | 午後 | | 中澤※2 | 中澤 | | | 休診 |
| 外科 胃腸科 (整形・リハ ビリ科) | 午前 | 熊倉 (群大) | 大曾根 (群大) | 休診 | 東 (群大) | 笹口 | (群大) ※5 |
| | 午後 | | | | | | 休診 |
| 心療内科 | 午後 | 休診※1 | 休診 | 休診 | 休診 | 休診 | 休診 |

外来受付時間：午前 8時45分 から 12時00分まで
/ 午後13時00分 から 17時00分まで

休診日：土曜日午後、および日曜・祝祭日(当番医は救急対応)

- ※1 第3月曜日午後の診療になります
- ※2 火曜午前は訪問診療で不在(外科による代診)となる場合がございます。
- ※3 第2水曜日と第4火曜日は佐久間 Dr の診療(午前)となります。
- ※4 第3金曜・第3土曜日の診療となります。
- ※5 第2・4・5土曜日の診療となります。
- ◆ かかりつけ患者様の急病時はいつでも対応します。
- ◆ 外科休診日でも軽度のケガ等をご相談ください。
- ◆ 1月休日当番医は10日(外科)・24日(内科・外科)となります。

- ※ 佐久間 Dr の内科診療日(午前)は 6日(水)・19日(火)となります。
- ※ 心療内科の診療は 18(月) 午後となります。
- ※ 池田 Dr の内科診療は 15日(金)・16日(土)となります。
- ※ 土曜(午前)の外科診療日は 9日・23日・30日となります。

発行：吾妻さくら病院 広報委員会

吾妻郡中条町伊勢町 782-1

TEL:0279-75-3011

FAX:0279-75-3299

URL:<http://www.a-sakurahosp>

