

# 山縣医院だより

**YAMAGATA CLINIC 2018 No.27**



## MENU

- ♪ ～ 2018 新年のご挨拶 ～
- ♪ ～ 新スタッフ紹介 ～
- ♪ ～ Q&A お答えします ～
- ♪ ～ 愛しのハナ ～
- ♪ ～ 介護保険 通所リハビリ徒然日記 ～
- ♪ ～ 南風後記 ～
- ♪ ～ 山縣医院 アクセス ～

山縣医院の窓辺より



**整形外科は骨と関節の専門医です**

# 2018年 新年のご挨拶

(医) 南風会 山縣医院 山縣茂樹

新年、明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひ申し上げます。

気が付くと山縣医院も開業 27 年目を迎えます。過ぎ去った年月は早く感じるものですが、私自身も患者さんも確実に年月を重ねています。いわゆる加齢ですが、当時、生まれたばかりの赤ちゃんは成長し成熟した 27 歳の成人となり、50 歳の壮年者は後期高齢者となる歳月です。

ヒトは運動機能、内臓機能、神経機能などたくさんの機能を持っており 20 歳頃までにその能力の 100% を獲得します。その後しばらくの間それら機能は維持されるか、わずかずつ低下し、50 歳を過ぎたころより急激に機能低下が進むといわれています。

一方ヒトは多細胞生物でもあり、多くの機能を持ち、それらの機能維持のために綿密な遺伝子制御のもと、細胞は絶えずリニューアルされています。骨組織においても古くなった骨細胞は壊され、そこに新しく骨細胞が作られます。そして形成と分解のバランスが“負”に傾くと骨粗鬆症になるわけです。ヒトの全身の細胞は常に生まれ変わっており、新陳代謝の遅い骨細胞でも数か月サイクルで新しい細胞に置き換わっているのです。姿、形、感覚や精神は同じように思えても全身の細胞は次々と置き換わりながら成長、成熟そして老化に向かっているのです。このリニューアル仕組みは永遠に続くわけではなく、やがて活性が低下し寿命が来るわけです。このような仕組みからみたヒトの寿命は 120 歳くらいといわれていますが、それは命がただある、という寿命と思われれます。元気で気力溢れる“健康寿命”が大切なことは言うまでもありません。健康寿命を延ばすためにはどうしたらよいのでしょうか？

健康寿命を延ばすための一つに**運動機能の維持向上**があります。今年も山縣医院では運動器の健康について診断、治療だけではなく、予防にも力を注いでいきたいと思ひます。



# 新スタッフ紹介!!

(H29)

声の大きい明るい看護師さんです。

- ① 趣味
- ② 好きな花
- ③ すきな食べ物
- ④ ひとこと

藤井 真理 さん (看護師)

- ① 音楽鑑賞
  - ② ひまわり
  - ③ 白いごはん
  - ④ みなさんのお力になれるよう一生懸命がんばります！
- よろしくお祈いします！



## 山縣医院 Q&A

“” お答えします “”

問) 電話での診療予約はできないのですか？

答) 外傷や予期せぬ痛みなどが多い整形外科の特性から、予約をお取りしてもご希望どおりの時間に診療を行うことがむずかしいと考え、今のところ電話予約は行っておりません。

たとえば、「転んで足をひねった」という場合でも骨折の有無によりギブス等治療内容により、かかる時間も変わってきます。

※ 順番表にお名前を記入され、いったん外出される場合はお戻りになられた際、受付にお声かけをしていただけますよう、お願いいたします。

問) 靴は履き替えなければいけませんか？

答) 関節内注射や外傷の処置など清潔な環境が必要とされることが多く、履き替えをお願いいたしております。しかし靴の履き替え時に転倒の危険等がある場合はお声をかけていただき、そのままお入りください。

※ 靴の履き間違えにご注意ください <m□m>

エム アール アイ

# M R I って何 ?

MRI 画像見本(背骨)



レントゲンは主に骨の状態を調べますが、

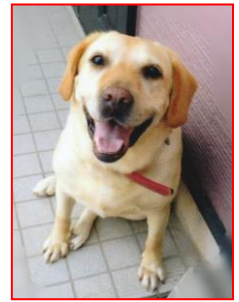
**M R I** は 骨の性質や軟部組織(椎間板・神経・筋肉など)の状態を調べることが可能です。放射線被爆がありません。

当院では、オープン型を設置しています。



# 愛しの HANA

我が家の愛犬**HANA**はラブラドル・レトリバーです、もう15歳を過ぎ立派な高齢犬となりました。



**HANA**との出会いは、たまたま立ち寄ったペットショップで売れ残っていた**HANA**を一目見て、そのかわいい瞳に見つめられ、思わず抱きしめてしまったことを思い出します。子供達の願いもあり、そのまま家族の一員となることになりました。

高齢犬となった**HANA**と暮らしていると、家の中の段差もつらそうに越えていたり、食欲も若い頃のように食べなくなりました、目や耳も弱っており、側まで行かないと気付かないこともあります。家族が側にいると安心するようです。最近は寒くなったので家の中で毛布にくるまり、寝ている事が多くなりました。そうすると歩くバランスも悪くなり転びそうになります。老いというものは人間も犬も同じようにおこるものなのだと痛感させられます。

理学療法士として高齢者のリハビリにも関わる中で、高齢になるうちに徐々に筋力(運動器)が衰え、歩行能力・バランスの低下が見られます。

リハビリでは筋力を維持、増強することで、日常生活動作が無理なくでき、安定した歩行が出来るように運動療法をすすめています。運動器の機能が落ちないようにするためには適した運動を継続して行うという事が大切です。

(運動についてご質問などありましたら、お気軽に声をかけて下さい)

最後に一番大切なことは、転倒しないように過ごす事です。

転倒や骨折は寝たきりの大きな要因になっています。



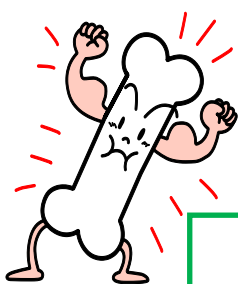
当院2階で行っている通所リハビリテーション(デイケア)では運動療法に取り組んでいます。

私を含めて女性の方は骨粗鬆症のことも気になりますね。



我が家の**HANA**にはリハビリの指導は難しいですが、無理のないように過ごして、いつまでも家族でいてほしいと思います。

理学療法士 金沢 淳子



わたしの骨はだいじょうぶかな？と思ったら

当院で簡単に骨密度測定ができます。

ご希望の方は受付、看護師へお申し出下さい。

山縣医院では骨粗鬆症の診断、治療を行っています。



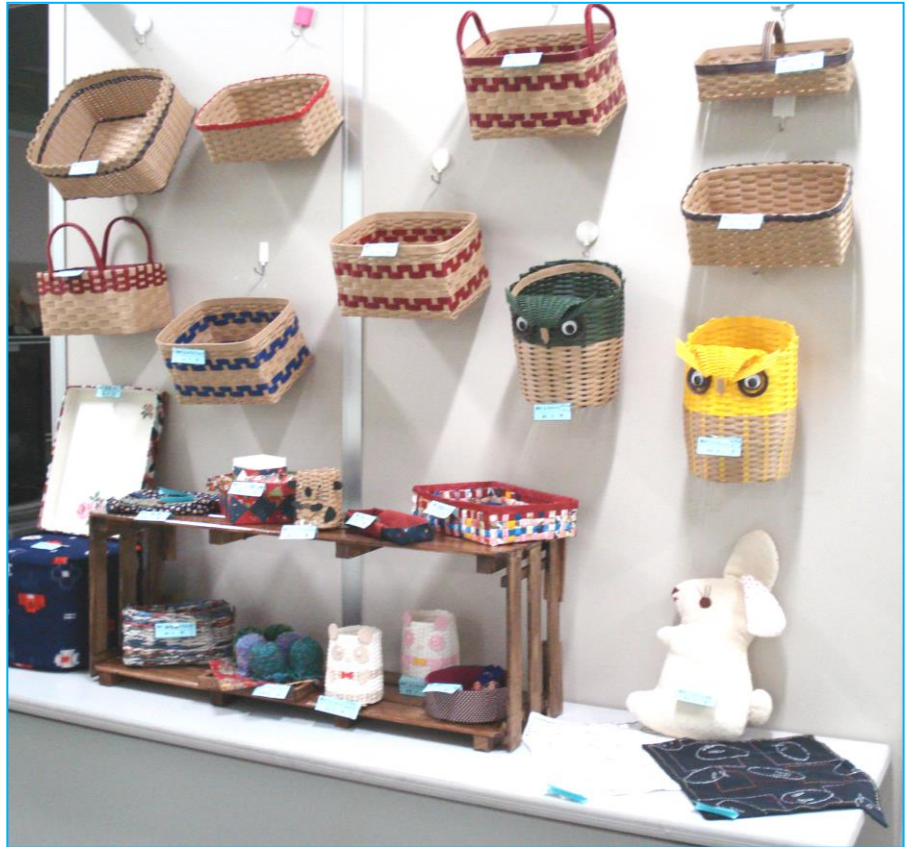
**整形外科は骨と関節の専門医です**

# 通所リハビリテーション 徒然日記

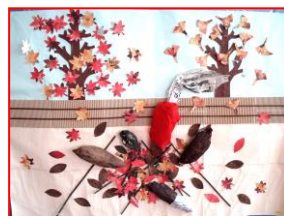


山縣医院(2階)の  
デイケア(通所リハ  
ビリ)の作品展を今  
年も待合室にて開  
催。(～2/14まで)

今年も利用者の  
皆さんが、何を作ろ  
う? どこで使う?  
と考えながら心身  
のリハビリとして  
も取り組まれてい  
ます。



クリスマス会 & 忘年会では  
今年は着物姿でスターが登場



山縣医院の2階で、介護保険施設  
デイケア(通所リハビリテーション)  
を併設しています。ご利用について  
等、お気軽にお問い合わせ下さい。



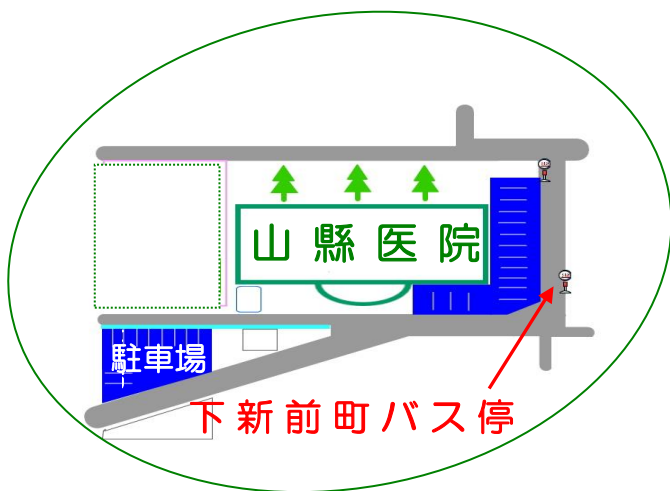
# ～ 南風後記 ～



♪ 開院当初から共に仕事をした看護師のうち、ここ数年で3人が退職し、昨年末 OG 会をしました。バトンを受けとった若い看護師スタッフはそれぞれの長所を伸ばしつつ、スキルアップしてほしいと思っています。

♪ 今年もデイケア利用者さんの作品展が開催できました。どれもすばらしい出来で、利用者さんに根気強く寄り添ってくれるスタッフに感謝です。

♪ 医療(1F)も介護(2Fデイケア)も常にニーズを模索しつつも、これまでのスタイルを変えることなく25人のスタッフと平成30年を歩んでいきたいと考えています。



診療	月	火	水	木	金	土
午前 午前9時00分～12時30分	○	○	○	○	○	○
午後 午後2時30分～6時30分	○	○	○	休	○	※ 2時00分～4時30分

休診 日曜、祝祭日、木曜日午後

※ 土曜日午後は 2時00分～4時30分

医療法人社団 南風会

## 山縣医院

〒747-0834 防府市田島1092  
Tel 0835-22-0246

整形外科

リハビリテーション科

通所リハビリテーション(デイケア)

**MRI 設置**

山縣医院 防府

検索



山縣医院 ホームページ アドレス

<http://www.yamagata-iin.com>

