



やわらぎ通信 第8号

発行/医療法人興生会 押川病院 〒886-0212 小林市野尻町東麓1082-1
TEL 0984-44-1005(代表) FAX 0984-44-3207



理事長あいさつ

病気と闘う



かつて癌は、不治の病気として恐れられていました。現在も恐ろしい病気であることは変わりありませんが、癌の種類や発生した部位によっては早期に発見されるとかなりの癌が治療できるようになってきました。

例えば、水泳の池江選手の白血病などは昔は映画やドラマにもなる程、若くして亡くなる悲劇の病気でした。現代の医療は池江選手を再び競泳のプールに戻し、標準記録を出せるまでに回復できるようになってい

もちろん、医療の進歩だけでなく苦しい治療に耐え克服して、再び、練習に、体づくりに希望を捨てずに頑張った驚くべき精神力を伴った事です。ほかにも癌から立ち直った人々が、芸能界、スポーツ界、そして一般の人々の中にも数多くおられます。

癌とは言っても現代では必ずしも死病と言う訳ではないのですが、発見された時は、既に厳しい状態と言った例もあることも事実です。

ここで申し上げたいことは、もう言い古されている言葉ですが、早期発見、早期治療、そして病気に負けずに戦う気力を失ってはいけないという事です。

例に挙げた池江選手の頑張りや復帰が、今病気と闘っている患者様の方々の希望の一端となって欲しいと思っています。

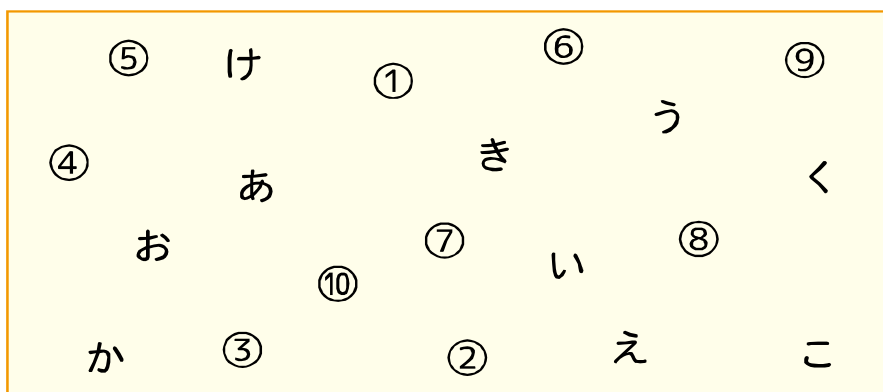
医療法人興生会 理事長 押川 達巳

“脳トレーニング”で脳年齢を若く・脳を活性化!



何秒でゴールできる? 数字&ひらがな 追いかっこゲーム

「①→あ→②→い→③→う……」と、**数字とひらがなを交互**になぞってください。
「①→あ」からスタートして「⑩→こ」のゴールまで、何秒かかるか計りながら行ってみましょう。



かかった秒数に応じた結果は他のページに載っています。



インフルエンザ予防接種のお知らせ

◎10月1日（木）より、実施しています。

◎接種料金 65歳以上（西諸） 1,500円

13歳～65歳未満 3,000円

13歳未満 2,000円



いずれも1回の料金です。

13歳未満は4週間ほど開けて、2回目の接種をお勧めします。

13歳以上の方も2回接種は可能ですが、65歳以上の方は2回目は3,000円です。

◎ご希望の方は直接、またはお電話でお申し込みください。☎0984-44-1005

スタッフ紹介（リハビリテーション室）

作業療法士の山中です。2月から押川病院のリハビリ室に配属されました。

私は都城出身で、慣れない土地での仕事に緊張していましたが、患者様が気さくに話しかけてくださるので、すぐに馴染むことができました。

私はリハビリ職員として「広く柔軟に対応できるセラピスト」になれるよう心掛けています。

痛みや動きの制限だけでなく、日常生活の中の些細な問題にも何かしらの援助を行えたらと思っています。

患者様との距離感が近く、患者様同士・スタッフ同士も気軽にコミュニケーションを取れる環境にあることは、押川病院の魅力の1つだと思いますので、遠慮なく相談してください。

少しでも皆様のお役に立てるよう頑張っていきます。

リハビリテーション室 作業療法士 山中俊一





栄養相談 してみませんか？

食事について

血糖値について

体重について

等々…

食事に関する様々な疑問、不安に管理栄養士が相談に乗ります

栄養相談に対するこんなイメージありませんか…？



ご安心ください！

管理栄養士も一人の人間として、ご相談に来てくださった皆様と同じ立場でお話をさせていただきます。

出来ないことを怒ったり、押し付けたりすることはありません。

楽しく、日々健康であるお手伝い出来るような生活に合わせた提案を目指します。

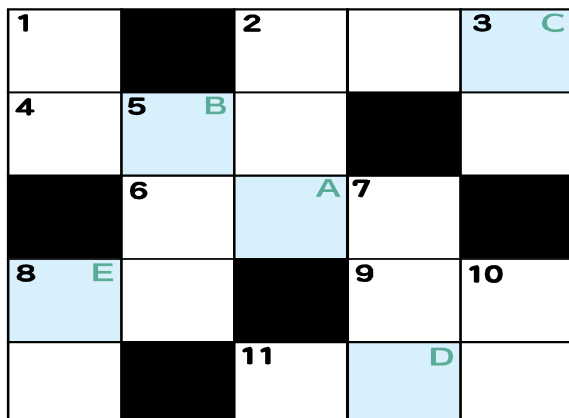
そのために、一度だけではなく、ぜひ何度もご相談ください。

栄養指導をご希望の方は、医師・看護師、受付スタッフ等にお声掛けください

脳がイキイキ! 健康クロスワード



パソコンやスマホの使い過ぎで注意したい目のトラブルと言えば？ A~Eをつなげた言葉が答えです。



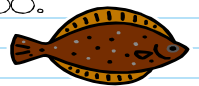
… 解答は別ページにのっています。…

◆タテのカギ

- 乾燥するといったみがち。
女の命と言われることも。
- 一括 or 分割？ 支払いを選べる〇〇〇払い。
- リヤカー販売は冬の風物詩の一つ。石焼きは絶品。
- 楊貴妃が愛した果実として有名。ジューシーさが魅力。
- スポーツ〇〇〇、アウター〇〇〇、アンダー〇〇〇。
- 黄金色に実れば、刈り入れ時です。
- タブ、シフト、エンター、スペース…共通点は？

◆ヨコのカギ

- 超大物をゲット！ 左ヒラメに、右〇〇〇…。
- 取調室などによくある、マジック〇〇〇。
- 秋と春に出現。〇〇〇性高気圧。
- 〇〇について～よーい、ドン！
- 列車を止めて、乗り降りをするための場所。
- 防寒性とファッションを兼ね備えた人気アイテム。



知っ得! 家庭の健康ニュース

10月は骨の健康を考えよう 骨を強くする! “骨活” 体操

10月の8日は「骨と関節の日」、20日は「世界骨粗鬆症デー」ですので、ぜひ今月は骨の健康について考えてみましょう。特に女性は年齢が高くなるにつれて骨がもろくなります。また、骨折がきっかけで寝たきりになり、介護が必要になるリスクも高まることから、骨の健康は健康寿命に直結すると言っても過言ではありません。そこで今回は、骨を強くする“骨活”体操をご紹介します。

体操のメリット

体操で骨に負荷をかけると、体はその力に負けないように骨を新しく作る細胞が活発化します。すると、骨質の改善や骨量の増加が起こると同時に、オステオカルシンと呼ばれるホルモンの分泌量も増加します。このオステオカルシンは、血糖値を下げたり、動脈硬化を予防したり、コラーゲンの生成にも関わり美肌効果もあるとして、美と健康に良い“スーパーホルモン”として昨今注目を集めている成分です。ぜひ骨と体の健康のために、次の2つの簡単な体操を毎日コツコツ行ってみましょう!

かかと落とし

1 足を軽く開き、背筋を伸ばしてまっすぐ立ち、両足のかかとを高く上げてつま先立ちになります。ふらつく時は壁などに手をつけて行ってください。

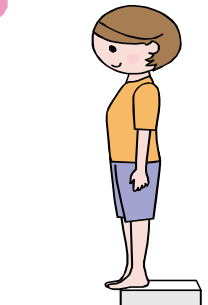


2 つま先立ちになったら、全体重をかかたに伝えるようなイメージで、ドスンと勢いよくかかとを床に落とします。1日30回を目標にこまめに行ってみましょう。

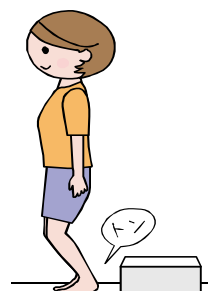


ミニジャンプ

1 高さ10cm程度の台や段差の上に背筋を伸ばして立ちます。台からつま先を少し出すのがポイントです。



2 勢いをつけずかかとから着地するように床にジャンプします。この時、ひざを軽く曲げて着地の衝撃をやわらげてください。1日50回を目標に行いましょう。



食事でも骨の健康づくり

食生活では、カルシウムとカルシウムの吸収を助けるビタミンD、骨を作る働きを促すビタミンKを多く含むような食品を意識して摂ることが大切です。

- ◆カルシウム…乳製品・大豆製品・小魚・緑黄色野菜・海草など
- ◆ビタミンD…魚類・卵・キノコ類など
- ◆ビタミンK…ホウレンソウ・ブロッコリー・納豆など



40代になったら、健診などで定期的に骨密度をチェックしておきましょう!

「脳トレーニング」結果

かかった秒数 「19秒以下」…素晴らしい!
 「20秒~45秒」…がんばりました!
 「46秒以上」…もう1回トライ!
 秒数が短くなるよう、繰り返し挑戦してみてください。

「健康クロスワード」解答

ドライアイ

1	カ		2	カ	レ	3	イ
4	ミ	5	ラ	ー			モ
		6	イ	ド	7	ウ	
8	イ	チ			9	エ	10
	ネ		11	フ	ア		ー