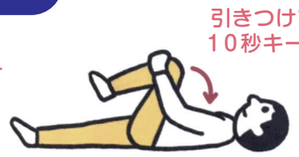
今月のエクササイズ

「腰回りのストレッチ」

左右各10回を1日2セット

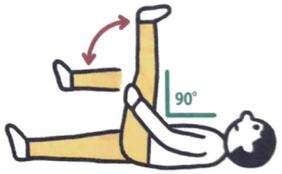
【 腰・背中のストレッチ 】

①仰向けになり、片膝を両手で抱える。
②深呼吸をしながら胸に引きつけ10秒間キープする。



【 太ももののストレッチ 】

①仰向けになり、片膝を垂直に伸ばす。
②膝裏の下を両手で支えて膝を曲げ伸ばし、最後に伸ばした状態で10秒間キープする。



有限会社ふれあい薬局

病院の処方箋はもちろん、OTC医薬品や在宅訪問のこと、お気軽にご相談ください！

私たちは地域の「かかりつけ薬局」として処方せん調剤、セルフメディケーション、在宅介護や健康食品の相談にも幅広く対応いたします。

在宅調剤もご相談ください！
○ 薬剤師の訪問薬剤指導　○ 病院・診療所との連携　○ 多職種との連携

北安東店
TEL：054-207-7322（24時間）
FAX：054-207-7323
【営業時間】……［月～金］9：00～18：00
［ 土 ］9：00～17：00
【休 業 日】……水曜・日曜・祝日／年末年始

唐瀬店
TEL：054-249-0866（24時間）
FAX：054-249-0867
【営業時間】……［月～金］8：30～19：00
［ 土 ］8：30～17：00
【休 業 日】……日曜・祝日／年末年始

本通店
TEL：054-205-1951（24時間）
FAX：054-205-1956

西脇店
TEL：054-282-5636（24時間）
FAX：054-282-5696

私達が目指すのは、介護のある明るい生活です。
サンケア21
【居宅介護支援】
【訪 問 介 護】
【福祉用具レンタル】

サンケア21　瀬名 054-267-6560　梅屋 054-254-5003

中央静岡ヤクルト販売株式会社
〒420-0913 静岡市葵区瀬名川3-3-43 TEL.054(264)8960
お申込み・お問合せは 0120-86-8960（ハロー ヤクルト）（受付時間 8:30～16:45 日・祝日を除く）

海苔のかたやま
www.yamakata.jp
静岡市葵区流通センター5番2号
TEL〈054〉263-2424㈹

広告募集（有料）

背表紙に掲載する広告を募集しています。

掲載に関するお問合わせは下記電話【ゲイト】編集室「足立」までご連絡下さい。
GAIT 編集室「足立」まで TEL:054-245-5544

GAIT
月刊【ゲイト】発行／編集　三宅整形外科医院
〒420-0937 静岡市葵区唐瀬1-2-24　TEL054-245-5544
三宅整形外科ホームページも是非ご覧下さい。
三宅整形外科医院
URL http://miyake72.boo.jp/

三宅整形外科医院 情報誌

GAIT 【ゲイト】

12・1月号(vol.34)
December/January
2019▶2020

京都「鹿苑寺 金閣寺」

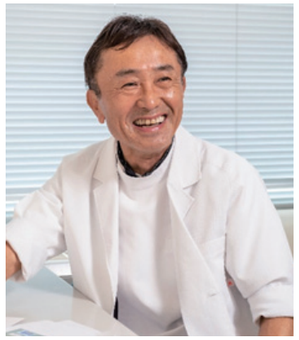
vol.34 テーマ

「ケガや病気のウソ？ホント？」

・Q&Aで患者様からのよくある疑問に答えます
・患者様のご紹介

「ケガや病気のウソ？ホント？」～第1回～

三宅整形外科医院　院長　三宅信昌



はじめに

私は日々外来で患者様からいろいろな話を聞きます。患者様自身の病気に関する話題は各々の病態についての話ですので、特に問題はないのですが、一般的な病気の話をした時に「色々な誤解があるなぁ」と思っておりました。2019年6月9日の「患者様と三宅整形外科医院の集い」でその話をしましたが、参加できなかった方やもう一度話を聞きたい…という方も多かったので、三宅整形外科医院の情報誌ゲイトの今月号からその話題を載せることにしました。今後のご参考にしてください。

Q&Aでよくある疑問に答えます

Q 私の病気はなぜ治らないの？

A 病気には2種類あります

01.急性疾患　**風邪、骨折などのケガ、ガン、五十肩、胃腸炎など**
⇒このケガや病気は治ります。

02.慢性疾患　**高血圧、糖尿病、骨粗鬆症、変形性関節症など**
⇒この病気は治りません。

慢性疾患のほとんどは加齢によるもので、残念ながら若返ることはできませんので、この病気を治すのは困難です。しかし目標・目的を持てば良いのです。その症状をコントロールして仲良くすることです。もし、「私は治るかも？」って思っていたら、ストレスになってしまいます。このことを理解して内服や注射、リハビリをして、疾患と上手に付き合っていくことが一番お勧めです。そうすればご自分の病気を理解できますし、ストレスもなくなります。慢性疾患は「今が良ければ良い！」ではありません。「痛みだけ取れればよい」でもありません。家でじっとしていれば痛くないかもしれませんが、そんなことしたら、寝たきりになってしまいます。私たちは5年、10年後のことを考えて治療しています。「多少痛くても、動いて！歩いて！ちゃんとリハビリして！」って言っています。自分の体を動かすことでストレスも少なくなります。

三宅整形外科医院のテーマは
「亡くなる前の日まで歩こう！」です。

格言「安静は麻薬だ！」
「リハビリは良薬だ！」

Q リハビリってどういう意味？

A 再び家族等の社会的環境に適合しよう！という意味

リハビリは英語でRehabilitation（リハビリテーション）と書きます。
Re とは日本語で「再び」という意味です。
Habilitate とは、「適合する、習慣化する」という意味です。
tionは動詞から名詞に移行する英語です。

つまり･･･『元の生活に戻ろう』『社会的適合･･本人だけでなく、家族などの社会的環境に適合してゆこう』という意味なのです。
例えば、以前はしっかり歩いていたのに最近は上手に歩けない。転びやすい･･という方がリハビリして元のように歩ける様にする、家族と行事や友人との旅行ができる様になるという意味なのです。

Q なぜ診察室では「マスクをお取りください」なんですか？

A 私たちは患者様の顔や表情を見たいのです

痛みはどのくらい？顔色はどう？貧血？疲れてる？などは顔を見ることでわかることが多いです。
また当院では、医師、看護師、看護助手、理学療法士、医療事務員、介護関連職員も風邪気味の時以外はマスクをしません。その理由は、お互いの顔を覚えてもらうことが大事だと思います。
患者様「お久しぶりですね！」　職員「ありがとうございます！」
職員「いつもよりお元気そうですね！」　患者様「調子がいいんです！」
職員「今日はお化粧してないけど、どうされました？」　患者様「今日は調子が悪くて･･」
このような会話･･これが地域医療を担っている医院（クリニック）の大事なつとめだと考えています。

みんなの笑顔 **患者様紹介**　増田豊子さん（83）

手入れの行き届いた花壇に佇むのは増田豊子さん。背筋もピンとして優しそうな笑顔で出迎えてくれました。一見とても元気そうにみえますが「数年前は腰、膝、首までも痛く庭の手入れなど出来る状態ではなかったよ」と豊子さん。三宅整形外科で膝の水を抜いてもらったり2週間に一回膝に注射をしてもらい、ここまで元気になったよ！この前は1人でセノバまでバスで行き、買い物をしてこれたよ！と笑顔で話してくれました。今は週に2回デイケアアプリにてリハビリを頑張り旦那さんと市場に行ってお花を買ったり苗を植えて花壇のレイアウトを考えるのが楽しいそうです。

GAIT編集室ではこのような体験談を募集しています。スタッフまでお気軽にお声掛けください。