

ぽっかぽか



発行所
おぐに整形外科

小国町宮原1771-1
http://www.oguni.ne.jp
電話：0967-46-2121

第48号
(2007年8月)

運動器不安定症って知ってます？

歩行時にふらついて転倒しやすい、関節に痛みがあつて思わ
ずよろける、骨に脆弱性があり、軽微な外力よつて骨折してし
まう、などの状態を防ぐために、要介護状態を予防することをし
目的のために規定された疾患概念です。

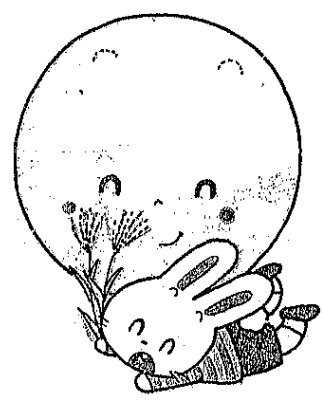
生活習慣病対策の広がりの
成果によって日本は長寿国に
なりました。しかし、その一
方で要介護高齢者が増え続け
社会問題となつています。六
五歳以上の要介護の原因とし
て、脳血管疾患が二六%、心
次で多いのが運動器疾患で二
五%です。このために、この
予防対策が重要な課題になり
始めたのです。

運動器疾患による生活機能
低下の誘因は二つに大別でき
ます。一つは、加齢変化とし
て変形性関節症や腰痛症など
の疼痛により徐々に運動器機
能低下が進むものです。症状
の進行に伴い、徐々に筋肉の
退行性変化が増し、動けば痛
むことから引きこもりがちと
なり廃用症候群となり、自立
喪失の状態と進んでいくこと
になります。

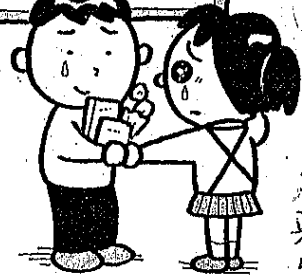
もうひとつは、骨の脆弱性
がある高齢者に骨折が進行す
るものです。
し、急激に機能低下が進行す
るものです。

生活機能低下の防止に関し
ても一早期発見・早期治療
が重要であり、効果的予防対
策を可能にします。

早期の運動器機能低下状態
に対して、早期に運動器リハ
ビリテーション治療を行うこ
とは重要であり、大きな効果
が期待されています。
が自宅で簡単にできるリハビ
リテーションとして、2006年9月
で紹介した、開眼片足立ちが
良いと言われている方法を
は、軽く手すりなどを支えに
して、一分間片足立ちをし
す。両足を一日三回するよう
にしましょう。これをすると
とにより、転倒しにくくなる
言われていて、転倒しにくく
なり、痛みが軽減されると
いわれています。ご相談くだ
さい。



送別会



綿貫さんが退職されて先輩方の築いて
こられた「おぐに整形外科」を受けつぐ事が
出来るのかと不安とプレッシャーで
いっぱいでしたが患者様方の暖かい
はげましや優しさそして、遣いに支えら
れ何とかここまでやってきました。これからも子供と家族
感謝してまいります。これからも子供と家族
の事を優先しながらこれからも看護師を続けて
いこうと思っております。どこかで会ったら気軽に声を
かけて下さい。私もごんごん声をかけます。笑
は本当に辛いですが、患者様の痛みや苦痛が
軽減し日常生活が明るく楽しく幸せに過ご

一年半という短い間でしたが、上野さん
お世話になりました。
宇都宮さん
お世話になりました。

職員紹介コーナー 新しくスタッフが入りました！！ ご紹介します！！

7月23日よりここ小国整形外科でお世話になっております。
阿蘇は内牧近郊より雄大な景色を見ながら通勤しております。
スタッフの中で一番年上で年齢はご想像にお任せします。
子供が一人おりますが、独立して、今、五歳、四歳、六カ月の孫が
おります。縁があつて小国で働けるようになりましたので皆さん
「あそこの温泉はいいよ！とか、美味しいお店があるよ！」など小
国の良い所を教えてください。小国の方は皆さん気さくな方ばかり
で安心しました。これからもどうぞよろしくおねがいします。

廣瀬清美

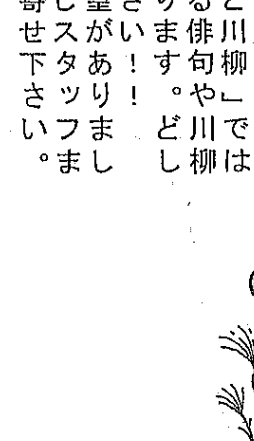
来月兄の二回目の子供が生ま
れます。私は元々、子供
が苦手な、きこ姫、子生ま
れてもあまりかわいと思え
ない、だろーと思つていまし
た。思つてはいたんですが、
実際生まれてホヤホヤ
の姫ちゃんをお嫁さんから抱
いてみて、自然と涙がホ
ロホロ出て来て止まりません
でした。
今まで感づいた事のない気持
ちが溢れて
今までは初めでした。一生、
この子を愛しく思
い、手渡された時、自然と涙
がホロホロ出て来て止まり
ませんでした。
今までは初めでした。一生、
この子を愛しく思
い、手渡された時、自然と涙
がホロホロ出て来て止まり
ませんでした。

のっほっほの
ちよこちゃんの話



赤ちゃんを待っています。
おがこれでも幸せな悩みだ
なあーと田舎い、今から家族
一同楽しみに生まれてくる
赤ちゃんを待っています。

「今月の俳句と川柳」では
みなさんが作る俳句や川柳
を募集しております。どし
どしお寄せ下さい！
ご意見、ご要望がありまし
たら、どしどしスタッフま
でお気軽に寄せ下さい。



一期一会
月日が経つのは早いもので、こ
らでお世話になって約二ヶ月に
なります。入社してすぐは患者
さん一人の顔を覚えるのに必
死で兄談の一つ世間話のラ
も出来ず不安と焦りでい
いた、たんですが、ようやく二
ヶ月経つて、やっと兄談のラ
も入る様になってきました。笑
まだまだ十分に仕事に慣れ
たわけではありませんが毎日
こうやって笑顔で仕事が出来
るのも優しい頼れスタッフ
に囲まれているからだと本
に感謝してまいります。また何
り患者さんへの暖かいはげまし
のおかげで思っています。これか
らもうスタッフの方、患者さん
まへ皆さんと仲良く楽しい職場
にしたいので、これからも
よろしくお願します。