

まつくり院長通信

6月の体操教室 転倒予防体操 参加者募集中！
土曜（午後）診療開始です。詳しくは裏面にて！

今週の花・言・葉

- ✿ トルコキキョウ
希望
- ✿ ニューサイラン（葉）
素直
- ✿ ナルコラン（小葉）
元気を出して
- ✿ ナデシコ
勇敢



松田院長からあなたへ 耳より情報！！

◆日本は世界1の長寿国

日本は世界有数の長寿国ですが、平成24年度の日本人の平均寿命は84歳（女性87歳、男性80歳）であり、何と世界第1位です。素晴らしいですね！まさに「人生80年」という言葉を裏付けています。最近では80歳以上の患者さんが沢山おられます（^^

◆大切なのは「健康寿命！！」

世界1の長寿国になり、長生きされる方が増えているのは、医療に携わる人間にとって、とても嬉しい事です。しかし、長寿になっても最後の10年は入退院を繰り返していた。というのでは寂しくありませんか。少しでも長く、元気な人生を送りたいものです。私が最も大切に考えているのは「健康寿命」です。健康寿命は「健康上の問題で日常生活が制限されことなく生活できる期間」です。健康寿命は「健康上の問題で日常生活が制限されことなく生活できる期間」と定義されています。つまり、心身ともに自立し、健康的に生活できる期間と言えます。

◆平均寿命と健康寿命との差

平均寿命と健康寿命との差は日常生活に制限のある「健康でない期間」を意味します。平成22年において、この差は男性9.13年、女性12.68年でした。つまり健康寿命は寿命-10年なのです。この10年をどうやって短くしていくか。それはすばり、「予防医学」と考えています。

★院長よりメッセージ

健康的に生活できる「健康寿命」を意識しましょう！そのためには「予防」が大切です。今後、脳卒中、骨粗鬆症による骨折、生活習慣病などの予防に力を入れていきたいと考えています！

医事課からあなたへ

6月になりました。最近急に暑くなりましたね
炎天下だけでなく、湿気の多い時期や曇りの日、家の中でも熱中症になる事があります。
水分をよくとって、脱水や熱中症にならないように注意しましょう！



体操教室のご案内



6月からは、**転倒予防体操**を行っています。

転倒による足の骨折は寝たきりや活動性低下につながります。

体操教室で転倒予防に大切なバランス能力（柔軟性、筋力、姿勢、平衡感覚、協調性）を向上させましょう！

開催日：6月の月・火・木

時間：13:45～14:00

（体操開始5分前頃までに受付へ参加する事をお伝えください）

対象：当日に当院を受診される患者様



診療時間変更のご案内



5月から診療時間が変更になっています。

急な時間変更でご迷惑をおかけしておりますが、時間等ご確認の上来院されますようお願いいたします。

平日（月・火・木・金）診療時間

午前 8:45～12:00

午後 14:30～18:30

※リハビリは8:15～19:00まで行っています。

土曜日 診療時間

午前 8:45～12:00

午後 14:00～17:00

※リハビリは8:15～17:00まで行っています。

休診日は水曜・日曜・祝日で変わりありません。

