



特集：田中らばたもち

「睡眠と生活習慣病との関係」



皆さんは、睡眠不足と感じることはありませんか？

日本人、特に子供たちや就労者の睡眠時間は世界で最も短いと言われています。慢性的な睡眠不足は日中の眠気や意欲低下・記憶力減退など精神機能の低下を引き起こすだけでなく、体内のホルモン分泌や自律神経機能にも大きな影響を及ぼすことが知られています。

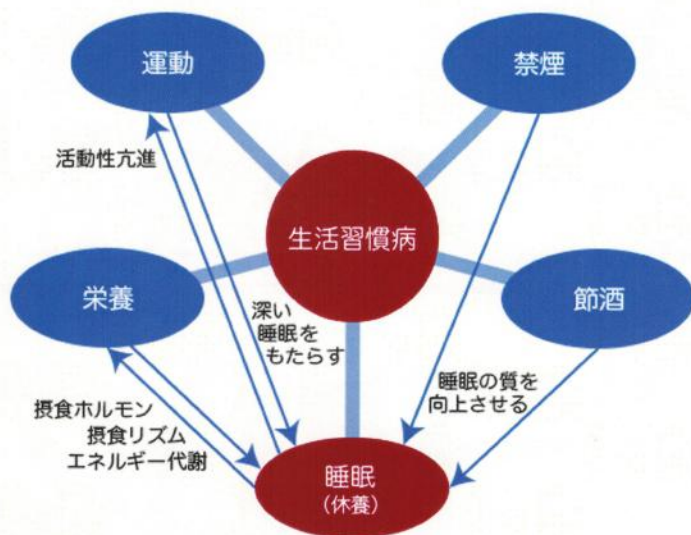
実際に慢性的な寝不足状態にある人は糖尿病や心筋梗塞や狭心症などの冠動脈疾患といった生活習慣病に罹りやすいことが明らかになっています。

睡眠障害もまた生活習慣病の発症に関わっています。

以前から生活習慣病患者では睡眠時無呼吸症候群や不眠症の方が多いたことが知られていました。

不規則な食事・運動不足・ニコチン・アルコール過飲によって睡眠状態は悪化しますので、これら生活習慣を改善することは良質な睡眠を保つことにもつながります。

逆に言えば睡眠障害もまた生活習慣病のひとつと考えるべきでしょう。



日々の生活の中で睡眠時間はともすれば犠牲になりがちです。長期にわたり睡眠不足を続けたり、睡眠障害を放置したりすると私たちの健康を大きく害します。睡眠問題は静かにしかし着実に心身の健康を蝕みます。睡眠習慣の問題や睡眠障害を放置せず、ご自分の睡眠状態に疑問を感じたら、かかりつけ医などに相談をしてみましょう。

厚生労働省eヘルスネットより

お知らせ インフルエンザ予防接種

今年もインフルエンザの季節がやってまいりました。田中外科では、今年もインフルエンザ予防接種を実施いたしております。

対象は、インフルエンザ予防接種を希望する高校生以上の方です。

予防接種の料金や期間、ご予約など詳細につきましては、田中外科外来受付までお問い合わせください。



日頃から手洗い・うがいの習慣をつけ、インフルエンザから身を守りましょう！！



田中外科(クリニック)より

「骨折予防のために、骨の密度を測りましょう！」

近頃、骨粗しょう症という言葉をよく耳にします。骨粗しょう症とは加齢とともに急激に骨が弱くなる全身的疾患で、骨折の原因として大きな関心が寄せられています。骨粗しょう症の問題点は、普通では骨折するはずがないような、家庭内のちょっとした事故で骨折してしまうというような事態を招いてしまう事です。

当院では、最新鋭の骨密度測定装置を設置し、骨粗しょう症の予防、診断および治療に取り組んでいます。骨折すると多大な苦痛を強いられる脊椎部、大腿骨部の骨密度を直接測定することができます。

測定は仰向けに寝ていただき約5分程度で、痛みもありません。骨密度の減少が進まないように定期的な検査をおすすめします。



リハビリ室より

「外来リハビリテーションと通所リハビリテーション」

外来リハビリテーションでは、患者様の要望に合わせた最適なりハビリを提供しています。ゆったりした環境と充実した設備で、地域に密着したサービスを心懸けています。

リハビリを受けるには、医師の診察が必要です。

通所リハビリテーションはご家庭で療養されている方が出来るだけ自立した生活を送ることが出来るように、心身の機能の維持・回復を図ることを目的としており、また併せて、家族様に向けたご自宅での生活環境への助言や介助方法等の指導も行っております。興味のある方は担当のケアマネージャーにご相談下さい。



通所リハビリテーションより

「動きやすい身体を作りましょう！」

通所リハビリテーションでは、これからの寒い季節でも動きやすい身体になって頂けるよう、ご利用者様に向けて集団体操を1日6回実施しております。

朝夕の座位ストレッチやお食事をスムーズに召し上がって頂くための嚥下体操、ペットボトル体操、膝痛予防体操、股関節疼痛予防体操、腰痛予防体操等に参加して頂いています。

これらの体操はご自宅でも手軽にできる座位姿勢で行う予防体操ですので、継続していくことで動きやすい身体を作り、活気のある日常生活を送って頂きたいと思えます。

また、生活環境に応じた自主訓練等もご提案しております。



デイサービス リハボより

ニューアイテム・「大きな鏡」導入

日頃から、個別機能訓練を行うなかで、ご自身で姿勢の確認が出来ないかと考えていました。

そこで、軽量でキャスター付いて移動が簡単な「大きな鏡」を導入いたしました。座ったり、立ったり、歩いたり、普段何気なく行っていると思いますが、その時の姿勢は背中が丸くなっていたり、左右どちらかへ傾いていませんか？大きな鏡にご自身の姿を映し姿勢や動作を意識することで、それまで気づきにくかった姿勢の崩れを修正することが出来ます。今後も、機能訓練を通して利用者様の日常生活動作向上に取り組んでいきたいと思えます。



編集部のつぶやき

寒い季節がやってきて今年もあと2ヶ月を切りました。この時期は様々な感染症が流行って体調を崩し易くなります。

「自分の身は自分で守る！」
ということで、うがい・手洗いを習慣づけて行って行きましょう。

医療法人 田中外科 枚方市中宮本町 17-10

田中外科 TEL 072-848-8623 FAX 072-849-9617

通所リハビリテーション TEL 072-805-3553 FAX 072-805-3511

訪問リハビリテーション TEL 072-898-3551 FAX 072-898-3555

ホームページアドレス <http://www.tanakageka.com>