

忠類診療所 院内新聞 令和6年5月号

「今日も 健康 に ありがとう」



〒089-1709

中川郡幕別町忠類幸町11番地1 忠類診療所

TEL 01558-8-2053



診療科目 内科・小児科・皮膚科・精神科

受付	午前	午後	夜間
	午前8時30分 ～正午	午後1時30分 ～4時30分	午後5時30分 ～7時
(診療開始)	(午前9時～)	(午後2時～)	(午後5時30分～)
月曜日	○	○	
火曜日	○		
水曜日	○	○	○
木曜日	○		
金曜日	○	○	
第1・第3土曜日	○		

今月のお知らせ

こんにちは。忠類診療所 所長の潮田です。いよいよ、この5月大型連休明けから、皆さんと一緒に、まずは診療所内で「いきいき百歳体操」を始めたいと思っています。

「いきいき百歳体操」は、2002年に高知市が開発した、重りを使った筋力向上のための体操です。準備体操、筋力運動、整理体操で構成され、ゆっくりとした動きや椅子に座っての動きが中心なので、体力の低下している人でも行うことができ、無理なく効果的に筋力をつけることができます。

「いきいき百歳体操」は、週1～2回ほどの実施で介護予防効果が実証されている運動として、大阪市や広島県、熊本県など全国各地で取り組みが広がっています。北海道では滝川市、恵庭市、千歳市、新篠津村、伊達市、砂川市、新冠町、弟子屈町、斜里町など、多くの市町村で健康増進のためにこの体操が定期的に行われています。十勝管内では広尾町が町を上げて「いきいき百歳体操」を行っており、高齢者の元気をつくっています。一人ではなかなか続かない運動も、地域ぐるみで取り組むことで、人と人のつながりを通じて楽しく継続することができ、閉じこもりや認知症予防の効果もあります。

これからますます地域の介護の負担が増えていくと思います。忠類の元気を維持するために、楽しく、無理なく続けられる「いきいき百歳体操」をぜひこの土地においても広めていきたいと思っています。どうぞよろしくお願い申し上げます。

いきいき健康情報

環境の変化は要注意！職場不適應症

4月から昇進や移動などで職場環境が変わったという方も多いと思いますが、この時期に発症しやすい障害の一つに「職場不適應症」というものがあります。



職場不適應症とは？

仕事に対して不安や焦りを抱いて夜眠れなくなったり、職場に近づくにつれて動悸がしたりなどの症状が現れたりします。また、気力や意欲が低下して疲れやすさや体の不調も感じやすくなります。ストレスを感じてから1ヶ月～半年ほどで発症しますが、初期の段階で適切な対応をしないと、うつ病に発展してしまう恐れもあります。



職場不適應症の治療法

この病気の難しいところは、自分自身が自覚しにくいところです。「自分は当てはまっているかも…」と思ったり、家族が気づいて指摘してくれたりしたときは、職場の産業医や専門の病院にかかることをおすすめします。ストレスの原因をさぐり、必要に応じて休養を取るなど職場に促してくれるでしょう。また、お薬で効果が現れることもあります。こういった心の病気の場合、出勤を強要するのは逆効果になりますので、家族の理解が何より大切な病気でもあります。