

◆自分らしい暮らしを続けるために

―自立支援の考え方―

寒さが一段と厳しくなり、外に出る機会が減ったことで、体を動かす時間が少なくなったり、気分が沈みやすくなったりするとうる声を耳にします。また、体力の低下や病氣、けがなどがきつかけとなり、今まで当たり前でできていたことが難しく感じられる方も少なくありません。

そのようなとき、「もう前のようにできないかもしれない」「家族に迷惑をかけたくない」と気持ち沈んでしまいがちです。

しかし、自立とは全てを一人で行うことではありません。周りの人の力を借りながら、自分らしい生活を続けることが自立の本当の意味です。

【“できない”ではなく“できない”に目を向けて】

生活の中には、少しの工夫でできるが増える場面が多くあります。

- ・手すりをつけることで、立ち上がりやすくなる
- ・すべりにくい靴や杖を使うことで、散歩に挑戦できる
- ・食器や道具を変えることで、食事が自分の力で楽

しめる
・自助具や福祉用具を利用することで、趣味を再開できる

できなかったことができようになる、気持ちが増える、笑顔が増える

【本人の思いを大切にすることが力になります】

同じ状態でも、望む生活は人によって全く異なります。「自分で着替えたい」「また台所に立つて料理を作りたい」「季節の花を庭に植えたい」「近所の友達との集まりに参加したい」といった思いは、その人を前に進ませる大切な原動力になります。

自分らしさを取り戻したいという気持ちを尊重し、周りがそっと支えることで、新しい一歩が生まれます。

【支え合いの力が自立の背中を押します】

家族や地域の方々、そして周囲の温かい見守りがあることで、安心して挑戦する力が生まれます。「一緒にゆっくり頑張ってみよう」「応援しているよ」などの言葉が、心を温かくし、背中を押してくれます。

【おわりに】

できることを一つずつ積

み重ねることが、明日の元気に繋がります。あせらず、ゆっくりと。その歩みを、私たちはいつでも応援しています。

参考文献…厚生労働省「自立支援に向けた介護の考え方」、日本作業療法士協会「生活行為向上と自立支援の考え方」

『地域の皆様へ』

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、次のような取り組みを行っております。ご理解とご協力をお願いいたします。

【診療所】

○診察を受ける方及び付添いの方全員のマスク着用、手の消毒、検温をお願いしております。

○診療所内の消毒と換気を毎日実施しております。

【老健施設】

○原則として、感染対策の為入所者の外泊は禁止しております。また、面会は予約制となっております。

○通所リハビリ利用者に毎日の体調確認と検温を実施しております。

○施設内及び送迎車両の消毒と換気を毎日実施しております。

診療所外来 1月担当医

☎泉崎南東北診療所 ☎0248-53-2415

【お願い】発熱症状（37℃以上）、風邪症状（せき、のどの痛みなど）がある方の診療受付は、施設内に入らず、お電話ください。

	月	火	水	木	金	土	日/祝祭日
午前 受付時間 8:30 ～ 11:30	小林利男 整形外科・内科	小林利男 整形外科・内科	内藤 梓 消化器内科・外科	小林利男 整形外科・内科 1/8.15.22.29診療	内藤 梓 消化器内科・外科 1/9.16.23.30診療	小林利男 整形外科・内科 1/17.31診療	休 診
		内藤 梓 消化器内科・外科	堀田明敬 心臓血管外科	内藤 梓 消化器内科・外科 1/8.15.22.29診療	南東北眼科クリニック医師 眼科(予約制)	内藤 梓 消化器内科・外科 1/10.24診療	
				八木正樹 小児科 1/8診療		堀田明敬 心臓血管外科	
午後 受付時間 13:30 ～ 16:00 (水曜日は 14:30)	北原正樹 内科・形成・皮膚	小林利男 整形外科・内科	内藤 梓 消化器内科・外科	小林利男 整形外科・内科 1/8.15.22.29診療	内藤 梓 消化器内科・外科 1/9.16.23.30診療	小林利男 整形外科・内科 1/31診療	
	緑川博文 心臓血管外科 1/5診療	内藤 梓 消化器内科・外科	水曜 14:30 受付終了	内藤 梓 消化器内科・外科 1/8.15.22.29診療		内藤 梓 消化器内科・外科 1/10.24診療	
	堀田明敬 心臓血管外科 1/19.26診療	緑川Dr【心臓血管外科】 (14:00～の診察となります)		八木正樹 小児科 1/8診療		小鹿山博之 内科・脳外科 1/17診療	

※都合により診療時間や医師の変更がある場合がありますので、詳しい診療案内等は当診療所へお電話にてお問い合わせください。
☎0248-53-2415
※日曜・祝祭日・年末年始の休日の当番医はしらかわ情報センター
☎0248-23-9909 で確認いただけます。

※眼科は予約制となっております。
(事前に電話又は窓口にてご予約ください)
※8月より当面の間、土曜午前、心臓血管外科の担当は堀田先生になります。
※1/1(木)～1/4(日)は休診になります。