

駿東新聞

第66号
H24.8月

発行人 ☆ 医療法人社団
すんとおる

沼津市高沢町6-1
TEL ☆ 055-922-8855
URL ☆ <http://www.sunto-seikei.jp>



みなさんこんにちは ♪ 毎日暑い日が続きますね ♪

外に出る時は、帽子、タオル、水分補給など対策を忘
れずにして、熱中症にならないようにしましょう!! 王、節電し
つつ、適度に冷房をつけ、家の中でも熱中症にならないよう
注意しましょう ⚠

さて、今月は3階デパートの金森さんのお話です☆ どうぞー!!

骨折体験記 その1

デパートの金森

皆さんこんにちは。3階デパートに勤務している金森清江
です。昨年9月21日の台風時 駿東整形外科医院東側
道路で強風に飛ばされ左肩から転倒してしまいました。
医院に戻り暫くして、左手が震え、上腕部に痛みがでま
した。院長先生の診察を受け、レントゲンの結果“骨折”
と診断されました。今まで怪我といえばかなり傷程度で過

ごしてきました。私は大丈夫と、思っていました。怪我をする時は
一瞬の出来事。どうする事も出来ませんでした。

台風、威力は、非常に激しい雨と強い風でした。行動を起す
時は、テレビニュースやその時、判断力が重要だ、とわかりました。

診察の結果、左上肢を三角巾、バスタバンドで固定しました。起
立や着替えが片手で大変でしたが、幸い右利きなので日常生活
は助かりました。余談ですが、ヘルパーの仕事をしているので、その知
識が体の動作などに役立つ良かったと思えました。

固定により筋肉・関節が固まり、手が真上に挙がなくなり、筋力
も低下するので、骨折部位が安定したら、リハビリが始まりました。理学療
法士、作業療法士によるマッサージ、道具を使用(カニピン、ゴムテープ、指階段
滑車)機械を使用(マイカ波)し、動きを改善し、元通りに手が
活用できるようにリハビリで治療します。動作が良くなり、歩行時
に意識しないと重たかった手が自然に手を振るようになった
です。現在は不自由なく日常生活が送れています。リハビリの重要性を
実感し、感謝しております。



喜怒哀楽の中では、喜ぶ、笑い、笑うことが一番大事なんです。笑う
ことで免疫力が高まります。深い呼吸により、脳が活性化
され、元気になります。腰・膝の痛みを除き転倒しないで歩
けるような能力を、筋力増強訓練で培って、自分らしい生活
を楽しむことが大切だと実感しました。

