





巻きました。私は右利きなので右手が使えず不便なことだらけでした。1週間ぐらいいは右手が左手の2倍ぐらいに腫れ、とても気持ち悪かったです(笑) 6週間の固定期間が終りリハビリが始まりました。リハビリは湯流浴で手を温めながら少しずつ動かし、その後PTやOTによるマッサージや関節可動域訓練(手首の動き幅を広くする)などをやりました。初めのうちは少し動かすだけで痛かったり、握力が3分の1以下になっていたりで、ギプスを巻いたことショックでした。約2ヶ月間リハビリをやり、家でも毎日自主トレをやりました。5月末のレントゲンチェックで、骨のすねもなく手首の動きも日常生活に支障がでなくなったので治療を終了しました。今では痛みもなく右手を使えています!! リハビリは毎日の積み重ねが大事なんだなと改めて思いました。今年の冬も機会があればスポーツをやりたいと思います!! 今度はケガをしないように(笑)

発行所 → 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。まだ昼は暑い日もありますが夜は涼しくなってきましたね。これから秋のおいしい食べ物がたくさん出てきますが食べすぎには注意しましょう!!  さて今日は先月同様職員の方の骨折体験です。一体誰なんでしょうカ!! それではお願いします☆ 

## 骨折体験記 その2

 受付 伊藤

駿東新聞をご覧の皆様こんにちは。受付・伊藤です。今日は恥づかしながら私の骨折体験についてお話しさせていただきます。今年の2月に裾野にあるスキー場に友人とスポーツをやりに行きました。まだまだ初心者なので転んだ際に思わぬ手をついてしまい... 強烈な痛みが右手を襲いました。救急室に行き、手袋をとると手首が変形して、自分でも「骨折したな。」と思いました。近くの病院に行き、「右橈骨遠位端骨折」という診断をうけ、人生初のギプスを

## 特定健診、がん検診

実施中!!

11月30日までとなっております

気になる検診がある方はお早め!!

