



岡野クリニック にゅーす

医療法人社団 貴昌会

岡野クリニック

〒343-0808

越谷市赤山本町7-2

☎048-969-0223 FAX048-969-0224

特集コーナー 〜運動で温活〜

現代人は基礎体温が低下しているといわれています。その原因としてあげられるのが、運動量の低下に伴い、筋肉量の減少が考えられています。筋肉は身体の熱の約四割を産生します。できるだけ身体を動かし、筋肉量を増やすように心がけましょう。しかし、急に筋肉量を大きく増やそうとして無理なトレーニングをすると、身体を壊すことにもつながります。まずは、日常的に歩くこと、階段の昇り降りなど、生活の中での運動量を増やしていくようにしましょう。毎日のラジオ体操やストレッチなどもお勧めです。運動する時には水分補給も重要です。その際には冷蔵庫に入った冷たい飲み物は避けましょう。体温より30度以上も温度の低い飲み物の摂取は身体の内側から冷していくこととなります。水ではなく、常温水、または白湯を用意するようにしましょう。

訪問看護日誌

年齢が半世紀を超えてから、誕生日の度に思うことがあります。訪問看護の仕事で、多くの人生の先輩の方々と関わりあいます。病気を抱えながらも、状況を否定的に捉えていることなく、毎日を楽しく過ごす事に行っている方々が多くいらっしゃると思います。「お辛いだろなあ」と思いい、お声がけると「歳を取って、こういうことよ。それに、もっ



ひげドラッグ

と辛い方もたくさんいるでしょう。こうして先生や看護師さんがいらしてくれる。私は幸せな方よ。ありがたいと思っている。「辛い、辛いつて思いながら過ごしても一日。まあ、いいかって過ごしても一日だよ。」そんなお応えに驚かされ、そんな方々の生き様を垣間見、寄り添える機会を与えて頂いています。こんな人生のお手本となるべく方々との出会いが、私の将来の目標にもなっています。「少しでもお手本になれるような、後悔のない歳の取り方をしよう」今年の誕生日も心の中でつぶやきました。



二月は「全国生活習慣病予防月間」です。毎年、健康標語の「スローガン」を定め、啓蒙活動を行なっています。今年の「スローガン」は「幸せは足元から 多く動いて健康を実感」です。多くの人・物・事に接して欲しい、そのためには、「その場足踏み」「かかと上げ、つま先上げ」など家で簡単にできる運動を取り入れ、歩ける足であり続けることが大切です。二月は寒さで代謝が落ちやすい時です。栄養を考慮した食事、適度な運動、ヒートショック対策、冬の脱水症等に注意し、体調を崩さないようにしましょう。

リハビリケア岡野です



「体力が落ちてきた」そう感じたことはありませんか。年齢を重ね、高齢者と呼ばれるようになる、一層ではないでしょうか。若い頃は運動が得意で、競技スポーツをしていた

た方でも、年齢と共に、生活や健康状態の変化で、介護予防やリハビリ、さらには医療が必要な状態になることがあります。体力を大きく低下させる一番の原因は、年齢ではなく、「動けなくなる」と「運動しなくなる」ことです。体力は、短時間でも日常生活の中に運動を取り入れることで、何歳からでも体は応えてくれます。例えば・朝起きたら、深呼吸して背伸びをする・歯磨きしながら、かかと上げを10回・テレビを見ながら肩をぐるぐる回す。これも立派な運動です。まずは「運動はつらい」そんな思い込みを吹き飛ばし、「体を気持ちよく動かすことが運動」と考え方を変えてみましょう。たとえ一分でも体を動かせたなら、それは運動の第一歩です。その一歩一歩の積み重ねがやがて大きな成果に繋がります。

すたっふ便



冬から春にかけて咲き続けるパンジーは、三色スマイルを交配させて作られた花です。名前の由来は、傾いて咲く姿が、考え事をしている人に見えることから、フランス語のパンセ（物思う）からです。ヨーロッパでは愛を伝える花として、バレンタインに送る花の定番です。シェークスピア作の「真夏の夜の夢」では、惚れ薬の原料として登場します。

二月の予定ー如月

休診日 一日・五日・八日・十一日
十五日・二十二日・二十三日
※五日(木)外来診療は臨時休診です。



医療事務パートスタッフを募集しています。
お問い合わせください。