



# 岡野クリニック にゅーす

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ることなく、毎日を楽しく過ごす事にしている方が多くいらっしゃいます。「お辛いだろうなあ」と思い、お声がけすると「歳を取るって、こういうことよ。それに、もつ

## 訪問看護日誌



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产生します。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。先ずは、日常生活の中での運動量を増やしていくようになります。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になります。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。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になります。水ではなく、常温水、または白湯を用意するよ

## 特集コート 運動で温活

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

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ます。私は幸せな方よ。ありがたいと思つていて」「辛い、辛いっ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けています。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。

「少しでもお手本となれるような、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。

## ひげドクこらむ



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す。年齢を重ね、高齢者と呼ばれるあ」と思い、お声がけすると「歳を取るって、こういうことよ。それに、もつ

## 一月の予定一覧月

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。



## すたつふ便

冬から春にかけて咲き続けるパンジーは、三色スミレ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、考え方をしている人に見えることから、フランス語のパンセ(物思いう)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。