



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 「温活しよう」

温活とは、身体を冷さないように温めて、冷えを改善するための活動です。身体が冷えて血流が悪くなると、内臓の働きが悪くなり、新陳代謝が低下し、老廃物が溜まりやすくなります。すると、便秘やむくみ、肌荒れの原因や、痩せにくく、太りやすい身体になってしまこともあります。冷えは万病の元、身体にとって大敵なのです。温活のポイントは、3つの首（手首・足首・首元）を冷さない。手首は血管が集中しているのに皮膚が薄いために冷えやすいパート、アームカバー等の活用がお勧めです。首が冷えると全身に冷さが広がります。季節を問わず首を冷さない工夫を。足は元々冷えやすい部位、夏でも素足は避けるようにしましょう。また、運動して筋肉量を増やし、良質の睡眠、栄養バランスの良い食事も冷えに負けない身体作りには大切です。

今年は半年以上が熱中症対策に追われる一年でした。四月には早くも「熱中症特別警戒アラート」が発令され、十月まで厳しい残暑が続きました。地球温暖化の影響でしうが、春や秋が極端に短く、夏と冬が長く、「もう日本には四季が無くなってしまった」と、日本の季節の「二季化」を多くの人が感じています。十一月から始まつた寒さは益々厳しくなりそうです。暮れに向かい外出も増えます。インフルエンザ、コロナウイルスの感染を防ぐためにもマスクを着用するようにしましょう。

冬の花で思いつくのは山茶花(さざんか)。くからある日本原産の花で、清楚な一重を始め、八重、絞りなど花の形も変化に富んでいます。椿の花に似ていますが、違う種類。椿は花ごと落ちますが、山茶花は一枚一枚花びらが散ります。童謡「たきび」の二番の歌詞「さざんかさざんか、咲いた道」と歌われるようになれば、昭和16年ラジオ番組で放送され、人気を博したそうです。

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

訪問看護日誌



高齢者が総人口の30%近くを占める長寿国の中寿國の日本。自ずと認知症の高齢者も多い事になります。認知症とは、記憶力や能力の低下による不安、焦り、孤独感、そして「自分が自分でなくなっていく」という恐怖など、様々な感情が入り交じったものです。一口に認知症といつても症状は様々。すぐに忘れちやうと言ひながらも二

リハビリケア岡野です



今年も、季節ごとに様々な活動を行ないました。春はお花見です。満開の時を見計らい、市内の桜やチューリップなどの華やかさを楽しみました。初夏は、リハビリ室に併設し

ひげドクこらむ



今年は半年以上が熱中症対策に追われる一年でした。四月には早くも「熱中症特別警戒アラート」が発令され、十月まで厳しい残暑が続きました。地球温暖化の影響でしうが、春や秋が極端に短く、夏と冬が長く、「もう日本には四季が無くなってしまった」と、日本の季節の「二季化」を多くの人が感じています。十一月から始まつた寒さは益々厳しくなりそうです。暮れに向かい外出も増えます。インフルエンザ、コロナウイルスの感染を防ぐためにもマスクを着用するようにしましょう。

すたっぷ便



医療事務パートスタッフを募集しています。

十一月の予定一師走

休診日 四日・七日・十四日
二十一日・二十八日・三十一日
※三十日(火)は午前中のみ診療致します。
※新年は五日から診療致します。

