



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うこともあります。冷えは万病の元、身体にとって大敵なのです。温活のポイントとは、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。アームカバー等の活用がおすすめです。首が冷えると全身に冷えが広がります。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、冷えに負けない身体作りには大切です。

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。一口に認知症といっても症状は様々。すぐに忘れちゃうと言いながらも二

コニコ穏やかな方。些細なことでも奥様や家族に大声で怒る方。家族がいないと心配で、探しに外へ出てしまう方。危険だからと隠しておいたのに、何故か見つけてしまう方。いずれの症状も時と共に変化し、できないことが増えてくるのが現実です。認知症の方への「ダメ3原則」は、「怒らない」「否定しない」「命令しない」こと。逆に喜ぶことは、「安心感」「肯定」「楽しい経験」です。予想もできないことが起こり、側で支えるご家族は大変だと思いますが、今できていることに着目し、安心して生活してもらえようなかかわりが大切です。

ひげドクごらむ



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ようが、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るようです。十一月から始まっ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。

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

すたっふ便

ている中庭で、初めて野菜の栽培に挑戦しました。種蒔きから発芽し、成長、実を付けるまでの世話も貴重な経験でした。夏は七夕です。利用者の皆さんが願い事を書いた短冊を飾り、笑顔あふれるお楽しみ会を過ごしました。秋は恒例の屋外活動。越谷レイクタウン大相模貯水池周辺を、心地よい風を身体に受けながら、利用者さんの体調に合わせた距離をウォーキングしました。「気持ち良いね。いつもよりたくさん歩けた」そんな嬉しいお声も頂きました。今月は、一年の締めくくり、クリスマス会です。スタッフのお茶目な姿も楽しんで頂きたく工夫しています。こうして一年を振り返ると、四季折々の行事を通じ、利用者さんの元気な笑顔に支えられ一年を過ごせた事を嬉しく思います。



十二月の予定ー師走

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。



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。