



## 看護部より



看護師の平野です。

「20才過ぎから足の筋力が落ち始めます!」

人間の体は20才で完成し、その後は、徐々に筋力が低下していきます。特に足の筋力が最も落ちやすいのです。

足の筋力は、歩く時はもちろんですが、立ち上がる時にとっても大事な働きをします。

この筋力が低下すると立ち上がる時に、何かにつかまらなると立ち上がれない、立っている時にふらつきバランスがとりづらいなどの症状が出てきます。そうならないためにも歩きを意識しましょう。

そうすることで足の筋力の落ちが防げれます。

今年の目標を普段より10分長く歩きましょう!

## 検査部より

臨床検査技師の八江です。

寒い日が続きますと、風邪やインフルエンザが発生しやすくなります。

御自身がかからない、又は染つさない為には

咳エチケット... 普段から皆が「咳エチケット」を心掛け、できるだけマスクをすること。

とっさの咳やくしゃみでは、ティッシュや腕の内側などで

口と鼻を覆い、顔を他の人に向けないこと。

手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗うこと。

外出後の手洗い... 流水・石けんによる手洗いは、接触感染を感染経路とする感染症対策の基本です。インフルエンザウイルスはアルコール製剤による手指衛生も効果ありです。

適度な湿度の保持... 空気が乾燥すると気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。室内では、湿度(50~60%)を保ちましょう。

十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

... 体の抵抗力を高める為に、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日ごろから心がけましょう。

人混みや繁華街への外出を控える

... 人混みに入る可能性がある場合は、不織布製マスクを着用することは1つの防御策です。

最後に感染性胃腸炎のノロウイルスは、アルコール製剤の消毒は効果がなく、次亜塩素酸ナトリウム(例:ハイター)で消毒してください。

ハイターは薄めて使用して、消毒したらきれいな濡れぞうきんで拭き上げてください。



## 栄養部より

管理栄養士の山本です。  
お正月を満喫した後、増えてしまった体重が戻らない...という人が多いのでは？  
不規則な生活パターンと暴飲暴食。特に糖分の取りすぎと、塩分によるむくみ、また、身体を動かす機会も減って、腸の動きも弱まっていることが原因です。  
“太ったから食事(ご飯)を抜く”などはせず、規則正しく3食きちんと取りながら、それぞれの食事量を1~2割減らしゆっくり食べてみましょう。  
『食べるスピードは遅く、動くスピードは速く』が合言葉です。  
そして疲れた胃腸におすすめなのが『お白湯』。一度沸騰させて体温程度まで冷ましたものです。朝起きたらすぐにコップ1杯ゆっくり飲んでください。内臓を温めることで胃腸の動きを回復させます。代謝を上げ、消化を助け、便秘や浮腫の解消、脂肪燃焼効率もアップ！  
明日の朝から、お白湯で体重リセット始めてみませんか？



## 事務・庶務部より



事務の下釜です。  
当クリニックでは、患者様の取り間違い防止(本人確認)などのため、お名前をフルネームにてお呼びしております。  
また、ご本人様である確認としてお名前をお尋ねすることがありますので、お応えいただけますよう、ご理解とご協力の程、宜しくお願ひいたします。  
待合室にてポスターも掲示しておりますので、ご覧ください。

## 診療時間・休診日

診療時間・休診日	月	火	水	木	金	土
午前(9:00~12:30) (予約受付時間 12:00まで)						
午後(14:30~18:30) (予約受付時間 18:00まで)				/		/

ご予約は終了時間の30分前までにご連絡ください。

### 【予約診療について】

予約の変更や取消、または予約をお取りになりたい方は、**診療時間内**にお電話にてご相談頂きますようお願いいたします。

【診療電話予約受付時間】 <平日>9時~18時 <木・土曜日>9時~12時

【予約及び予約変更専用TEL】 **0957-35-4567**

### 【検査予定表】

	月	火	水	木	金	土	日
頸部血管エコー	午前						休診
胸部レントゲン	必要時						
心電図	必要時						
ABPI	必要時						
栄養指導	随時						