


平成30年4月
第17号

かりや内科クリニック 

・TEL・FAX 072-993-2010
・ホームページ <http://www.kariya-cl.com/>

お知らせ

- ☆ **高齢者用肺炎球菌ワクチン** (平成30年度助成対象者)
期限 ・ ・ 平成 31年3月31日まで
予約制 ・ ・ 希望の方は受付へ (当日に出来ることもあり)
持参 ・ ・ 今年度対象者通知ハガキ
※助成対象者以外の一般の方も、ワクチン接種を行っています。
- ☆ **八尾市特定健診** (平成30年度対象者)
期限 ・ ・ 平成 31年3月31日まで
予約不要 ・ ・ 毎日
持参 ・ ・ 保険証・受診券
食事 ・ ・ 絶食
- ☆ **お車でご来院の方へ**
GSパークと三井リパークのサービス券があります。
・ 3月1日から、GSパーク2ヶ所に追加
・ 5月1日から、三井リパーク中止
- ☆ **月初めの受診時**
『保険証』『医療証』を必ずご持参ください。

スタッフより

春まっさかりな季節到来ですね。

いつもならこの時期、ご近所の桜並木を散歩する程度ですが今年はどこか桜の名所に出かけたいものです。

スポットライトに照らされた夜桜も幻想的で良いですね。

春の陽気のせいでしょうか、気がつくとウトウトしてしまいましたが、草花もきれいな時期ですので、寒さで外出を控えていた私も、ぜひ外を楽しみたいものです。

—事務・日下部—

春になって花粉症の症状(鼻汁・鼻閉・くしゃみ・目のかゆみなど)

で、来院される方が増えています。皆様体調はいかがですか。

今年の冬は、インフルエンザに翻弄されました。

特に11月は、ワクチンの入荷量が少なく、患者様には在庫の確認や他院での接種をお願いする事もありました。

また、例年ですと2月中旬頃まで、A型が主流で、以降B型が出始める傾向が強いのに、今年はA型B型同時に流行しました。インフルエンザに感染していても体温があまり上がらない方もいらっしゃいましたが・・・普段から『体調が悪いなあ』と感じられたら体温チェックをお願い致します。自覚症状とともに診断の大事なヒントになりますから。

—院長 刈屋英隆—



看護の日イベント開催

5月12日は、ナイチンゲールの貢献をたたえ、『看護』と『健康』について広めるためにつくられた『看護の日』です。

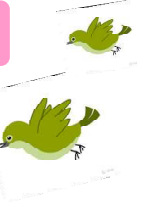
当院でも、皆様に健康を再認識していただく良い機会にと下記内容を今年も開催します。

①5月7日(月)～ 9:00～ 受付にて

☆ かりや内科クリニック **先着100名様**に、看護の日グッズお渡し。

②5月11日(金)の10:00～13:00 3階

- ☆ かりや内科クリニック ・動脈硬化・血管年齢 ・看護相談
・看護の日グッズ ・お花
・工作(千代紙ポケットティッシュ箱)
- ☆ 日本薬局 ・ヘモグロビンA1c検査(血糖状態)
・お薬相談 ・粗品
・ハンドケアマッサージ
- ☆ はあとふる病院 ・介護相談(ケアマネジャー)
- ☆ サポート八尾 ・折り紙



筋トレで、元気に!!

1.運動していますか？

今は動けるからと、普段運動をしていない方!!
加齢に伴い、筋力や筋肉量は低下していきます。
筋肉量が低下すると、いろいろな**病気**や転倒による**骨折**などを起こしやすくなります。
年齢が高い方が骨折すると、回復力も低下しているので、『寝たきり』になってしまう恐れが出てきます。

2.筋肉について!

個人差はありますが、運動をしないしていると20歳代をピークに、筋力は減少します。
しかし、簡単な運動をしっかりと行うことで、70.80歳代になっても筋肉は増やすことができます。また、加齢で身体が弱っても、筋肉は回復させることができます。

3.運動量が減るといろいろな機能が低下!

- ① 運動量が減ると!!
 - ・食欲の低下した方は、栄養不足・筋肉量が低下・免疫の働き低下
 - ・普段からよく食べる人は、体重が増える、筋肉が支え切れない
 - ・腸の動きの低下・便秘・等々
- ② 外出が減ると、会話が減ると!!
 - ・食べ物を飲み込む嚥下機能の低下・認知機能の低下 等々

4.筋肉が増える

- ・心臓や肺などの臓器の働きが改善する。
- ・胃や腸の動きが良くなり、食欲が出る。便の出が良くなる。
- ・積極的に動けるようになり、外出や人と会う機会も増え、体の他の機能を健康に保ちやすくなる。 等々

※したがって、

『寝たきり』になることを遅くします(^_^)

お家で出来る簡単な『筋トレ』3つを紹介します。

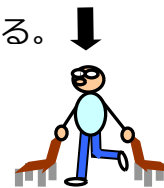
A 片脚立ち

左右1分間ずつ
(朝・昼・夕)

①テーブルや椅子を支えに、片脚立ちをする。

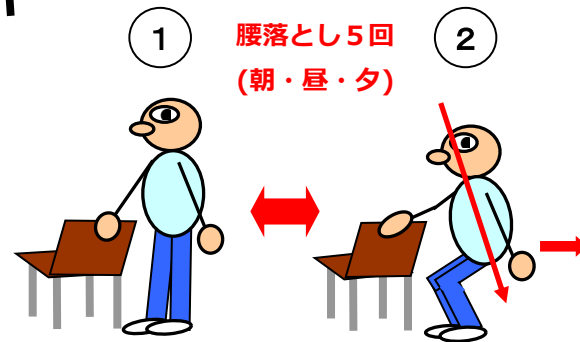


※片手だとつらい方は、両方の手で支える。↓



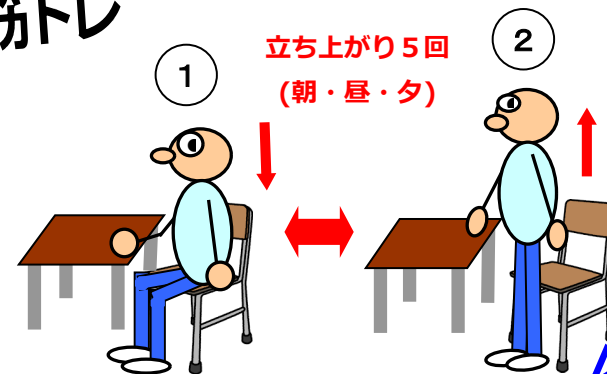
B ハーフスクワット

①テーブルや椅子を支えに、脚を肩幅に開いて、ゆっくり腰を落とす。(きついとこまで) 膝がつま先より前に出ない。
②ゆっくり立ち上がる。



C 椅子を使った筋トレ

①椅子に座り、テーブルに片手を置いて支える。
②素早く椅子から立ち上がる。
③すぐに座る。



花粉症対策!!



- ・外出時-マスク・帽子・花粉症対策用メガネを着ける。
- ・外出時から帰ったら-玄関先でしっかり花粉を払い落とす。
- ・家に入ったら-うがい・手洗い・洗顔をする。



※必要時は、医師に相談をしてお薬を使ってください。