



さくらの便り

2009年
VOL.10

URL <http://www.sakura-ac.com/>

平成21年2月1日発行

寒い日が続きますが、体調を崩されていませんか？風邪やインフルエンザが流行する季節です。気をつけましょう！！
さて、今月号のさくらの便りでは、餅つき大会の様子報告と健康診断のお話、そして「誌上健康教室」と題しまして、ご自宅で気軽にできる運動のご紹介等を掲載させていただきました。
是非、参考になさってください。



ヨイショー！！

腕がなるぜよ！！

まずは蒸しましょう。。



さくらの家
餅つき大会

作業に集中。。。

できたー。

息を合わせてテンが良く！！

最近では、お正月に餅つきをするお宅もあまり見かけなくなりました。自動餅つき機なるものもあり、汗を流さずともつきたてのお餅が食べられる時代です…。ですが、やはりこうして、皆でワイワイやりながらつくお餅の美味しさといったら、格別なんですよ。

ご高齢の方々が育ててくださった文化を大切にしたいものですねえ。
また来年、ワイワイやりましょう！！

健康のすすめ



昨今の健康ブームで様々な生活習慣病予防策がマスコミ等で取り上げられています。それ自体とても良いことですが、まずは自分の体の状態を知らなければ適切な対策は取れませんよ。
という訳で、今回は健康診断のお話です。

あなたは定期健診を受けていますか？健康診断、人間ドッグ、がん検診や市民健診、受けることを法律で義務付けられた特定健診はあなたの体の状態を知り、深刻な病気になる前に予防できる効果的な手段です。

大抵の病気は本人の自覚のないまま病状が進行して気がついたら病状が悪化していたというケースがほとんどです。定期的に健診することで病気を早く発見し、早期治療ができれば回復も早く再発の危険性も少なくなります。最近では、メタボリックシンドロームが注目されていますが、不適切な食生活などによる肥満（内臓脂肪型肥満）に高血圧や糖尿病、高血圧症の生活習慣病などが重なった状態です。男性は40歳以上の2人に1人、女性は5人に1人がかかっているといわれています。最近お腹が出てきたと感じる方は手遅れになる前に生活習慣病の検査を受けましょう。

当クリニックでは、随時、健診を受け付けており、入社時健診や入学時健診なども行っております。お気軽にお声掛け下さい。

さくら野 NEWS

「オムツコスト改善と排泄ケアの向上」
という内容でシルバー産業新聞に特集でとりあげられました。
詳細については当ホームページをご覧ください。



誌上健康教室

突然ですが、皆さん運動してますか？最近メタボメタボと騒がれておりますがメタボリックシンドロームを予防するにはバランスのとれた食生活、そして適度な運動が必要ですね。他にも運動の効果には、筋力維持、骨粗鬆予防、うつなどの心の病気の予防等、その効力は広範囲に及びます。ですが、やりすぎは禁物。そこで、今回はさくら野デイケアセンターの集団リハビリに取り入れている比較的軽度な運動のいくつかをご紹介します。参考になさってください。

注意！！

痛みを感じたらやめましょう。また運動中は息を止めないようにしましょう。



腸腰筋体操

ちようようきんと読みます。足を持ち上げる筋肉です。写真のように膝を上げ下げしましょう。

POINT！

背筋を伸ばして姿勢良く。姿勢が悪いと効果がありません。



大腿四頭筋体操

だいたいしとうきんと読みます。膝回りの安定性を担当する筋肉ですね。膝を支点にして膝下を上げ下げしましょう。

POINT！

つま先を天井に向けることでより効果を得られます。



前脛骨筋・下腿三頭筋体操

ぜんけいこつきん・かたいさんとうきんと読みます。つま先とかかとを交互に上げ下げして足首をやわらかくします。

POINT！

右膝と左膝をくっつけて行くと効果大です。

今回は、下肢（足）筋力の維持向上を目的とした運動のご紹介でした。無理をせず、ご自分のペースで続けられたら良いですね。「やや楽」から「ややきつい」位で「ニコニコしながらできる量」を心掛けると、長く続けられるかも知れませんね？
運動を楽しみましょう！！



2月の担当医一覧



日	月	火	水	木	金	土
1 休診	2 田中・石田	3 田中・石田 広原(午後)	4 石田	5 田中	6 田中・石田 宮北・長江	7 石田・細谷
8 休診	9 石田	10 田中・石田 広原(午後)	11 休診	12 田中	13 田中・石田 宮北・長江	14 石田・細谷
15 休診	16 田中・石田	17 田中・石田 広原(午後)	18 石田	19 田中	20 田中・石田 宮北・長江	21 石田・細谷
22 休診	23 石田	24 田中・石田 広原(午後)	25 石田	26 田中	27 田中・石田 宮北・長江	28 石田・細谷

診療時間

9:00～12:00
14:30～17:30
内科(月～土)
外科・耳鼻咽喉科(金)
整形外科(土)
糖尿病外来(火・午後)

歯科口腔外科

9:00～12:00
13:00～18:00
予約制
<担当医>
藤野先生
火・水・木・金
第1・3土曜日
和田先生
月・水・木・金
第2・4土曜日

