



# 岡野クリニック にゅーす

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

## 3階通所リハビリ開始

六月より三階リハビリ室にて通所リハが本格的に開始されます。ここで行なわれるのはパワーリハビリテーションと呼べるものです。簡単に説明しましょう。高齢の為に運動をしなくなってしまう方、様々な病氣・怪我の後、身体的にも心理的にも活動性が低くなってしまう方々の方々のそれぞれの症状に合わせて準備運動、ストレッチ運動、マシントレーニング、整理体操と組み合わせを行い、これまでも少しお休み状態だった神経や筋肉を再び活動的にさせ、ご自分の体力に自信を持って、今までより活動的な日常生活を過ごすに頂きたいと考えています。理学療法士、看護師、助手のスタッフが患者様のお話を伺いながら無理の無いメニューを進めてまいります。院長、看護師にいつでもご相談ください。

## ひげどく(い)む



ゴールデンウィークは、新しい生活を始めた方々にはほっと一息つける貴重な休暇です。気分転換に旅行に出るのもよいですが、普段は中々できない朝の散歩もオススメです。清々しい空気を吸って、身体を動かした後の朝食は一味違います。

## 4階リハビリ・今月のついでに肩

今月は肩のお話をしましょう。「肩関節周囲炎」、聞きなれない言葉ですが、四十肩、五十肩のことです。最近何となく肩(腕)が上げづらい、肩を上げると痛みが走るといような症状はありませんか？肩関節周囲炎の可能性が考えられます。肩や腕を仕事などでよく使う人、また余り使わない人、年齢では四十〜五十代の人にこの症状が現れやすいのです。五十肩と呼ばれるのはその為なんですね。この症状で重要な事は唯ひとつ、早めに治療を開始する事です。放っておくと関節が硬くなってしまい、関節拘縮といって肩が途中までしか上がらなくなってしまうこともあります。肩を上げる際にちよつとでも違和感があったらすぐに受診するようにしましょう。

予防として普段からのストレッチも大切です。今日からできる簡単なストレッチをお教えします。いつでもご相談ください。

## 在宅シリーズ 訪問看護

訪問看護師として在宅の患者様の体調は勿論ですが、家庭で介護にあたっているご家族の健康面も気になります。「お疲れなんじゃないかしら、お痩せになったかな」など。介護に当たっている方はどうしても家にこもりがちになってしまいますし、真面目な人ほど、

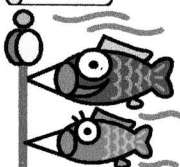
自分が頑張らなければと思い詰めてしまうようです。「誰かのケアをする時には、自分のケアも必要」と指摘する声もあります。時には割り切って外出し、気分転換をする事も大切です。介護されていて困った事、不安な事など、どうぞ遠慮なくご相談ください。

## すたっふ便

昔、子供達は公園や空き地を元気に遊び回り、それを近所のおじいちゃん、おばあちゃん、おばさんといった大人達が当たり前の様に見ていて、褒めてくれたり注意してくれたり、時には叱ってくれたりしたものです。核家族が当然になり、物騒な事件も多く、子供達を取り巻く環境は決して良好とは言えません。誰かに相談して良いか解らず、子育ての不安を持つお母さんも多いと聞きます。

よろず相談診療所を目指す当院はファミリークリニックです。患者様の年齢層も様々です。待合室のキッズスペースを子供の社交場、お母様方の意見交換の場と考えてはいかがでしょうか。

## 5月の予定 皐月



休診日 三日 四日 五日 六日

十三日 二十日 二十七日

※5月二十六日、糖尿病教室