



# 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 通所リハビリ一周年

昨年六月に開所しました三階通所リハビリが早くも一年経ちました。現在、介護保険の要支援1・2、要介護1・2の認定を受けられた二十数名の方々にご利用いただいております。当施設では認定を受けられた方々の健康維持、回復を図り、ご自分の体力に自信を持って、より活動的な日常生活を過ごして頂きたいと考えています。そのため、それぞれの状態に合わせた運動プログラムを作成し、血圧測定・問診から始まり、集団体操、「パワーリハビリテーション」のマシン運動、個人別の運動、三ヶ月毎の体力測定と、介護の予防・自立支援・介護軽減を目指しています。ご利用頂くためには、介護保険認定されていない方には市役所で申請の手続きが必要になります。要支援1・2、要介護1・2の認定がされている方はケアマネージャーに通所リハビリの利用を希望し、ご相談ください。送迎も行なっておりますので、安心して利用していただけます。どうぞ気軽に見学いらしてください。

## 在宅シリーズ〜訪問看護〜

湿度の多いこの時期、そして夏は食中毒の危険がいっぱいです。お年寄り、療養中の方は特に注意が必要です。料理、食事の前には丁寧に手洗いうるようにならねばなりません。生野菜は新鮮な食材を流水でしっかりと洗う事が大

切です。加熱調理は食中毒の予防には最も効果的ですので、出来るだけ温野菜をお薦めします。またお年寄りは脱水症になりやすいので、これにも注意。軽い食中毒などで下痢3回、嘔吐1回等で急激に脱水症状を起こし、命に関わることもあります。「お水をたくさん飲むのは苦手」という方もいらっしゃるかもしれませんが、水分の必要性を話し、お茶や牛乳などで出来るだけ摂ってもらおうようにしましょう。一日に必要な水分量は約1.5リットルといわれています。

## ひげドラゴンぐらぶ



先月より始めました健診では、きちんとお話を伺い記入しなければならぬ項目も多く、ひとりの患者さんにかかる時間がどうしても長くなってしまい、予約頂いての健診でもお待ちいただくこともあり、ご迷惑をお掛けしております。現在のご自分の体の状態を知っておく事は大切です。多少の待ち時間をご了承頂き、健診を受けて頂きたいと思っております。

## 4階リハビリ・今月のてあて 耳ツボダイエツト法

夏になると着衣も薄くなり、体型が気になりますね。シェイプアップを考えている方も多いのではないのでしょうか。そこで簡単にできる耳のツボを使ったダイエツト法をご紹介します。耳のツボを使う治療法は、その適用範囲も広く様々な疾患に有効です。今回は、耳のツボを刺激する事で

脳の食欲中枢に働きかけ食欲を抑制し、食事を減らして自然に減量・ダイエツトに導いてゆく方法です。耳の内側中央の出っ張った部分を親指と人差し指で挟むようにして10分位押しします。食事の30分位前から押しと良いでしょう。両側の耳を押ししても構いません。効果は早い方で2〜3週間位から、体質によつて個人差があります。でも、忘れないでください。ツボ療法をすればよいということではありません。同時に適度な運動で代謝を良くすることも重要なことです。

## すたっふ便

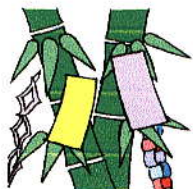


真つ青な空が待ち遠しくなってきましたね。梅雨が明けると、子供達には楽しい夏休みがやってきます。夏休みで思い出すのは絵日記の宿題。家族旅行、庭のひまわり、ラジオ体操、大きな入道雲など様々な出来事を描いた事を思い出します。先月、酔に除菌効果があることを御紹介しましたが、酔は体のパワーアップにもなります。酸味が唾液の分泌を促す為、食欲増進の効果があり優れた防腐効果もあるので、夏に多い食中毒予防にも役立ちます。最近様々な「飲む酔」が人気のお酒です。

## 七月の予定一ヶ月

休診日 六日 十三日

二十日 二十一日  
二十七日



※四階リハビリは毎週木曜日お休みです。