



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 「休養のスヌズ」

日本人は外国人に比べ、休養を取るの
があまり得意ではない様に見受けられ
ます。休養には、仕事や家事を留めて安
静にし、疲労を取る為の「静の休養」、趣
味やスポーツ、レジャーなどを通して心
身のリフレッシュを促す「動の休養」が
あります。趣味のスポーツを楽しんだ後
には、ゆったりと過ごす時間を持つ、こ
のバランスが大切です。「動の休養」は比
較的取りやすいのですが、睡眠以外で心
身ともにリラクゼーションさせる「静の休養」
は中々難しい。休養が不足し疲労が溜ま
ると、ストレスにもなりますし、肉体的
にも交調をきたす事もあります。休日を
「静の時間と動の時間」と分けてみるの
もいいでしょう。これもひとつの健康管
理です。

在宅シリーズ「訪問看護」

ご家族で認知症のお母様の介護をな
さっているお宅があります。穏やかでこ
機嫌が良い時もあれば、不安からなの
か、興奮状態の中、生まれ故郷に帰ると
言って騒ぐ、そんなある晩、「母さん、
散歩に行こう」と、お母様を車椅子に乗
せ、夜の道をしばらく歩いたそうです。
「どれだけ歩いたかしら、速くにコンピ
ニの灯りが見えて、母さん買物して帰ろ

う、って言って言ったら聞いてね」お店に入
ってからは並んだ商品に大変興味を示さ
れ、馴染んだ笑顔に、「そんな事があつてから、
時々一緒に買物に行かれるそうです。「こつ
ちの野菜の方が新鮮、これは美味しそうね」
そんな時のお母様はとてどもご機嫌。
「前より、母さんに優しくなれたような気が
するの」笑顔でそう話してくださいました。

ひげんぐま



あけましておめでとございませう。

昨年末には、風邪、インフルエンザの患
者さんも多く、長くお待たせすることにな
ってしまい、「迷惑をおかけ致しました」。
今年も、高齢者医療、認知症対策、訪問診
療や介護、かかりつけ医、産婦人科医・小
児科医の不足など、医療業界には問題
が山積しています。国、地方自治体の対応
の遅さに苛立ちつつも、地域医療医として
患者さんが求めているものは何なのか、常
に問題意識を持ちながら、地域に密着した
診療に努めていきます。

4階リハビリ・今月のGym 「春の七草・漢方的効能」

日本には、古くから季節の節目に無病息
災や体の健康を願う五節句の行事があり
ます。正月七日は「人日の節句」、春に芽吹
く生命力溢れる七種類の本草をいただ

きます。七つの本草の効能は次の通りです。

セリ・清熱解毒、開胃整腸、降圧、強壯作用
ナズナ・健胃通便、活血、清熱利水作用
ゴギョウ・止咳去痰、止嘔作用

ハコベラ・消炎止痛、通便作用
ホトケノザ・清熱解毒、消腫止痛作用

スズナ・清熱解毒、消炎止痛、降圧、利尿作
用

スズシロ・利尿、健胃消食、強壯作用
これらはお正月のご馳走で弱った胃腸の消化
を助け、脾胃を補う旬の食材です。炊き込む
時に、鶏がらスープを加えると中華風の味付
けになります。

すたっふ便



今年はどうなお正月を過ごされましたか。
ゆつくり過ごされましたか。

さて、越谷市在住の六十五歳以上の方々が千
円でインフルエンザ予防接種を受けられる
のは十五日までです。まだの方はお急ぎくだ
さい。この十五日「小正月」の朝には一年間病
氣をしないようにと、小豆粥を頂く風習があ
ります。また地方によっては「女正月」とい
って、女性達のお休みの日に当たるところが
あります。暮れから正月にかけ、忙しく働い
たことをねぎらう意味が込められています。

1月の予定「睦月」

休診日 一日 二日 三日 四日

十一日 十二日 十八日

二十五日

