



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 うんちの話③

理想的なうんちは「バナナのようなうんち」。問題があるのは「コロコロうんち」や「ヒヨロヒヨロうんち」、「ビシヤビシヤうんち」、うんちが腸内環境を報せてくれている事は以前ご紹介しましたね。毎日のうんちを観察してありますか？うんちは食事の量、運動量、ストレスなどにも影響されるので、より安心して生活するために五月から始まっている大腸がんの検診をお勧めします。その時に、日頃のうんちの様子などもお話ください。大腸内視鏡検査が必要な場合も、当クリニックで検査を受ける事が出来ます。毎日の観察と定期的な健診、病気の早期発見にはこれが一番です。

在宅シリーズ〜訪問看護

梅雨のこの時期は、ムシムシにジメジメと介護する人にとっても、介護される人にとっても過ぎにくいし、特に寝たきりの人、オムツをしている人にとっては不快な季節です。除湿機や布団乾燥機を上手に活用したり、どうしてもムレが気になるオムツもこまめに替えて少しでも気持ちよく過ごさせてあげましょう。またこの時期はどうしても食欲不振になりがちです。「畑の肉」と呼ばれる菜

養豊かな豆腐を冷やし肉味噌やキムチを添えた変わり冷奴や、防腐効果や食欲増進の効果があるお酢を使った和え物などで、梅雨を乗り切りましょう。

ひげトク(ひげ)む



最近ではニュースでインフルエンザの話を目にする事が少なくなりましたが、先月の十一日には世界保健機関が警戒レベルを世界的流行と宣言しました。日本の厚生労働省は国内対策の警戒レベルの引き上げは考えていないとし、これまでの方針通りとしています。何とも暢気な気がします。報道が少なくなると「もう大丈夫」と思いがちですが、石鹸を使った手洗い、うがい、マスクの着用といった予防策続けるようにしてください。

七月十二日(日)、午後一時〜三時まで、イオンレイクタウン・イオンホール(KAZE・3F)にて「新型インフルエンザについて」の講演会がありますので、ぜひご参加ください。

4階リハビリ・今月のテーマ はり・きょう・入門「経絡の話」

今月は経絡(けいらく)についてです。簡単に言うとツボとツボを結ぶライン、そう考えるとわかりやすいですね
 鍼灸医学では人体には主なもので十二本の

の経絡があり、全身をくまなくまわっています。ツボを駅に例えると、経絡は線路、そこを走る(めぐる)ものは「気」ということになります。ツボや経絡は科学的には証明されていませんが、鍼灸医学では古来よりこれらの概念を想定して実際に臨床に用いる事により、多くの成果を挙げてきました。いくつかのツボを刺激する事により、経絡が活性化され、内臓や諸器官が正常に働くようになっていくこと(「気」を調える)で疾病治療や健康維持に一役かっていると云えるでしょう。

すたっふ便



一般に土用は夏だけのようには思われませんが、立春・立夏・立秋・立冬前の十八日間を指し、春夏秋冬すべての季節にあります。「土用の丑の日、うなぎを食べる」この食習慣は江戸時代の蘭学者、平賀源内が「丑の日」「う」のつくものを食べると夏バテしない」という伝承を元に、うなぎ屋に智恵をつけたのが始まりといわれています。うなぎだけでなく、「う」のつくもの、うどんやウリ、梅干なども夏負けしない食べ物といわれています。

七月の予定一ヶ月

休診日 五日 十二日

十九日 二十日

二十六日

