



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 インフルエンザ予防接種

今年五月、新型インフルエンザの国内感染が確認してからというもの、様々な報道がなされ、ワクチンの供給についても不安を感じていらつしやると思っています。今月から季節型インフルエンザの予防接種をおこないます。新型のワクチンの供給状況についても、その都度お知らせしていきます。ワクチンは有効ですが、絶対ではありません。今後も、帰宅後の手洗い、うがい、外出時のマスク着用、栄養のバランスが摂れた食事、十分な睡眠時間を取った規則正しい生活と、インフルエンザ予防の生活続けて頂きたいと思っています。

在宅シリーズ訪問看護

「もっと優しくしてあげれば良かった。もっと世話してあげれば良かった」残されたご家族が、一度は考えてしまう思いです。特に亡くなった後、ご自身の身の回りの始末をきちんととされていくことが分かったりすると、その思いは更に強くなるようです。でも、こう思うのです、ご自宅での療養だからこそ、大切なもの、残しておきたいもの、もう不要になってしまったものを「ご自分の意思で整理することができたのではないか、

と。時に文句を言い合いながらも、住み慣れた空間で、ご家族の声聞こえる中で生活が何よりではないかと。ご自宅で家族の方々に見送られて旅立たれた方の穏やかなお顔を拝見する度、そう思います。

ひげトク(う)む



来る十月十七日、越谷コミュニティセンター小ホールにて、午後二時より市民講座「誰もが自分らしく生きるために」在宅緩和ケアを知る」と題して講演会が開催されます。緩和医療とは、ホスピスだけの医療ではありません。人が人らしく穏やかな状態で生きていくための医療です。国立がんセンター東病院医師による「がん医療におけるがんセンターの位置づけ」、NPO法人在宅緩和ケア支援センター「虹」代表による「病気になるっても自分らしく暮らす」の講演もあります。無料ですので、皆さんこぞってご参加ください。

食のすすめ

バランスよく食べる



「バランスよく食べることが健康の秘訣」とよく言われます。それは五大栄養素と呼ばれる、炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルが組み込まれている食事を摂る事です。例として、分かりやすいのが「旅館の朝ごはん」。だしにはミネラル

やたんぱく質が含まれ、味噌には植物性たんぱく質、そこに具材の栄養素がプラス、炭水化物を多く含んだご飯、そして主菜の肉や魚には動物性たんぱく質に脂質と五大栄養素が全て入っています。

「食欲の秋」、五大栄養素をバランスよく摂り入れた食事を楽しみましょう。秋は新米、さつまいも、栗など旬の美味しい炭水化物がいっぱいです。くれぐれも摂り過ぎないように注意しましょう。

すたっふ便

連絡事項が二つあります。

五月から始まったがん検診も、来月十日で終了になります。まだ健診を受けていらつしやらない方はご注意ください。

インフルエンザの予防接種が始まります。予約を頂いてからの接種になりますので、受付にお問い合わせください。

十月の予定ー神無月

休診日 四日 十一日

十二日 十八日

二十五日

※十七日は院長が講演会出席の為、十二時半で受付を終了致します。

※四階リハビリが木曜日にも治療(鍼灸を含む)を始めます。治療時間は九時半から午後一時です。

