



# 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

## リハビリケア岡野です

今回は「パワーリハビリ」に付いてお話しします。トレーニングマシンを使って行うことから筋力強化と思われる方も多いと思いますが、そうではありません。病気や年齢によって使われなくなってしまう、弱ってしまった筋力や神経細胞に「もう一度動いてみましょう」と声を掛けることなのです。今まで眠っていたそれらが目覚めると、身体のパランスが取れるようになり、効率よく動くようになります。このリハビリが心臓に与える影響は入浴より軽く、リスクはほとんどありません。それでも軽い運動をしたといった心地よさを感じることができまますし、少しずつ身体の動きが良くなる事で、気持ちが明るくなる、といった効果もあります。

## 訪問看護日誌



「嫁ですから仕方ないですね」懸命にお義父様の介護をなさっていらつしやる方の意外な眩きです。話を伺ってみると、久しぶりに訪問されたお義姉様から、介護に関して注文やら文句やらをあれこれ言われて、でも言い返せなかった、との事。気になさらないように、と声をかけ、その後も心配しておりますが、ここはご主人が大活躍。お姉様が

らした時にご家族で話し合いをされたそうです。提案は受けるが、どうするかはその都度皆で話し合って決めていく。そのためにも定期的に来て妻が解放できる日を作って欲しい旨をお話しされたそうです。明るい笑顔を見せてくれたのは言うまでもありません。

## ひげトク(つ)び



来る十一月十四日(日)、午後一時より、埼玉県立大学講堂にて市民講座「癌になっても自分らしく生きるために」緩和ケアを知る」と題して講演会が開催されます。国立がん研究センター東病院、土井先生に「がん医療におけるがんセンターの位置づけ」についてご講演頂く他、県立大学看護学科講師、がん患者のご家族、市立病院緩和ケア認定看護師、医師の立場で私も参加したシンポジウムも行います。緩和ケアとはどんなものか、また治すことが難しく、治療ができない病気になった時に、自分らしく生きるためにどんな地域医療を選択すべきかを理解する上で絶好の機会です。是非ご参加ください。

## 4階リハビリ・今月のついでに ことわざ・慣用句にみる養生訓

「良薬口に苦し」とはよく耳にする言葉です。昔、薬と言えば生薬を煎じて飲むの

が一般的で、苦くてとても一気に飲めるものではありませんでした。しかし症状にあった処方ですと、辛い症状が消えて回復に向かいます。「症状にぴったり合った良薬は、口には苦く飲みにくいけれども、効果があります」という意味の孔子の言葉です。ちなみにこの後に続く言葉は「忠言耳に逆らう(良い忠告の言葉はありがたいが、聞くのが辛い、耳が痛いという例え)」です。忠告を受ける前に、自分の悪しき行いを治してくれる良薬はないかな、などと考えてしまいます。

## すたっふ便



十一月は、本格的な冬を迎え、霜が降りる頃ということで「霜月」と呼ばれています。おおむね晴天に恵まれ、中旬からは紅葉の見頃です。越谷では「花田苑」の日本庭園の紅葉が見事です。お天気の良い日に出かけてみてはいかがでしょうか。

五月から始まった大腸がん、胃がんの検診、特定健康診査は今年十日までです。

## 十一月の予定ー霜月

休診日 三日 七日 十四日  
二十一日 二十三日  
二十八日



※六日(土)院長は講演会出席のため、診療受け付けは午後一時までです。