



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

「パワーリハビリ」で使用するマシンを簡単に紹介しましょう。
ローイングで呼吸を助ける筋肉に元気になってもらいましょう。丸くなってしまった姿勢の改善も図ります。
レッグプレスは、立ったり座ったり、安心して歩けるように股関節や膝の関節に元気になってもらうためのマシンです。

トーンフレクションでは、腹筋と背筋、股関節にちよつと頑張ってもらいましょう。立ち上がり動作や姿勢が改善されます。
バイオステップを使って有酸素運動を行い、持久力をつけましょう。
写真を付けてご紹介出来ないのが残念ですが、関心のある方は、どうぞ見学にいらしてください。

訪問看護日誌



「中々お風呂に入ってくれなくて困っています」そんなご相談を頂くことがあります。高齢者や身体の不自由な方はどうしても入浴が億劫になるようです。特に冬は、服の脱ぎ着も大変ですし、暖かい部屋から出るのに尻込みされてしまうこともあるでしょう。入浴は夕方か

ら夜と考えると、お天気の良い昼間に、脱衣場や浴室を温めて入浴を促してはいかがでしょうか。余り嫌がるようでしたら、足湯から勧めてみるのも一案です。洗い場や浴槽がすべらないように、すのこやすべり止めマットを敷いたり、手すりをつけたりして安心して入ってもらおう工夫も必要です。浴槽に入れない場合は椅子をおいてシャワー浴を試みましょう。

ひげドク(ごんぼ)



新聞やテレビのニュースなどで、インフルエンザ流行の報道を目にするようになりました。感染症情報センターの調べでは、20、50代の患者さんが目立ち、予防接種を受けていない方が多い年齢層のようです。でも、「予防接種をしたから大丈夫」と過信せず、外出の際には必ずマスクをつけるようにしましょう。また、帰宅した際、食事前の手洗いも念入りに行うようにしてください。乳幼児の人込みへの外出は控えるようにした方が賢明です。

食のすすめ 冷え性は身体の中から温めて



「私は冷え症でつらいわ」と、よく女性から聞く言葉です。冷え症は男性に比べて筋肉量が少ない女性に多く、血行不良により、身体の末端部分が極端に冷たくなるこ

とを言います。対処法としては、入浴やマッサージ、適度な運動で血のめぐりを良くすることが大切です。食事対策では、血行を促進し保温効果を高めるために、5大栄養素(炭水化物・タンパク質・脂質・ビタミン・ミネラル)をバランスよく摂る事が基本です。その上で身体を温める食物を摂り入れるようにしましょう。身体を温める食材としては、しょうが、とうがらし、にんにく、玉ねぎ、納豆、かぼちゃなどがあります。普段の食事に上手に取り入れてみてはいかがでしょうか。

すたっふ便



十九日は二十四節気のひとつで「雨水(うすい)」。雪が雨に変わり、春めいた気候に変わり始めるとされ、「春一番」が吹くのもこの頃です。しかしこの時期は気候が不安定で春一番が吹いた後でも冬が戻ったような寒い日が続いたりもします。「三寒四温」と言って、段々春に近づいていくということなのでしょう。春が始まる目安の日「雨水」に、ひな人形を飾りつけると良い伴侶に恵まれると言われています。

一月の予定一如月

休診日 六日 十一日

十三日 二十日 二十七日

※十八日の診療受付は午後六時までです。

