



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 災害時の健康管理

東日本大災害は未曾有の災害をもたらした、今も被災者の皆さんは不自由な生活を強いられています。連日の報道に心が休まらない思いをしている方も多いでしょう。このような脅威的ストレスにさらされると身体的にも精神的にも疲労が続く、不眠、頭痛、息苦しさ、地震酔いといった不調をきたす方もあります。しばらくの間、特に計画停電中などは一人にならず、家族や安心できる人たちと過ごすようにしましょう。睡眠、食事、休養など規則正しい生活を心がけることも大切です。テレビを通してのショッピングな映像やニュースは見続けるとストレスが増加するので、意識的に避け、心身を休めるようにしましょう。

訪問看護日誌

「お疲れじゃありませんか」、お母様の介護を始めて三ヶ月になる娘さんに尋ねました。間髪いれずに帰ってきた答えは「大丈夫です、平気です」、とちよつと心配な返答です。ご姉妹交代で介護なさっているとはいえ、それぞれにご家族もあるお二人ですので、疲れてないわけはありません。そこでこんな提案をし



てみました。「ケアマネジャーと相談して、月に一度でもショートステイをお願いしてみたらいかがですか。お二人が無理をなさったら、一番辛いのはお母様かもしれませんよ」。疲れていると、つい語調や態度がきつくなってしまうがちです。休息日を含んだ介護計画を立てることをお勧めします。

ひげドラクマ



先月十一日の東日本大震災では多くの方が恐怖を感じ、その後の報道を見るにつけ不安感が増しているのではないのでしょうか。今でも起こる余震、初めて経験する計画停電など、特に小さいお子さんがいらつしやるご家庭の不安は如何ばかりかとお察しいたします。クリニックは停電時間帯、自家発電により診療を続けておりますが、一階自動ドアの開閉、エレベーターの使用が出来ないなど、ご迷惑をお掛けしております。物流停滞や風評被害などによる品不足もまだまだ広まっていくかもしれません。お困りの事、不安に思っている事は、いつでもご相談ください。

食のすすめ

乳幼児の便秘②



乳幼児、学童の育児相談でも多いのは、便秘の問題です。大切なのは、食物繊維

を多く取り入れた食生活です。また、同時に嘔吐を起すこともあるので、十分な水分補給です。乳幼児の場合は腹筋が不十分ですので、優しくお腹をマッサージするのも効果的です。便意を訴え、オマルや補助便座でトイレを使用できるようになったら、朝の忙しい時間帯であっても急かすことなく座らせておきましょう。うまく排便が出来た時には、きちんと食事が出来た時と同じようにほめてあげてくださいね。また、トイレは常に清潔にしておきましょう。明るく快適な環境を作ることも、幼児の便秘解消法になります。

すたっふ便



「女性の日」があることをご存知でしょうか。今月十日がその日。昭和二十一年、初めて女性衆議院議員が選出された事を記念して「婦人の日」とされ、五十年目の平成十年に今の名称に変更にされました。この日から一週間を女性週間として女性の地位向上を促すイベントが各地で開催されるようです。折しも十日は、統一地方選挙投票日、女性議員の活躍に期待したいものです。

四月の予定一卵月

休診日 三日・十日・十七日
 二十四日・二十九日

