



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

今回はスポーツリハビリをご紹介します。これは複数の利用者さんがチームを組んで、楽しみながら、体力・筋力・バランス能力といった身体機能の向上を目指すものです。当施設では、フリスビー、グランドゴルフ、サッカーボウリング、的あて、ボールカーリングといった種目を週替わりで二十分程行います。チームを組んでのプレーは互いに励ましあったり、成果を喜びあったりすることで、孤独でつらいといったリハビリのイメージを緩和できると考えています。また、こうした対人交流は個々の充実感や思った以上の効力を引き出すものです。同時に他者を意識することで社会性を生み出す事も、このスポーツリハビリの大きな目的です。

訪問看護日誌



「お姉さん、ラブレターよ」、お姉様が寝たり起きたりの状態になって、妹さんが介護するようになってから、少なくとも一週間に一度は、お姉様の元に年の離れた女友達から葉書が届くそうです。これまでも季節のあれこれやら、旅先からの手紙が良く来ていましたが、現在の状況になって沈んでいた頃は、毎日のように葉書が届きました。電話で話すのが

辛い時もあるでしょうし、葉書なら読むのにも疲れないでしょう、という心遣いだそうです。内容は読んだ本の感想やら食事のあれこれ、季節の花の写真や日々のちょっとしたエピソードとか。この話を伺って、私もご無沙汰している友人に手紙を書きたくなりました。

ひげトク(い)む



昨今は、住み慣れた自宅で家族と過ごしながら療養できるとして、在宅医療を選択する患者さんが増えています。一訪問診療医を探すが大変です」といった声も耳にします。それらの患者さんの希望に答えるためには、訪問診療医師の増員が急務です。先月末、「はじめよう、訪問診療」と題して、すでに訪問診療を行っている先生方の経験談、導入するにあたっての必要事項などを中心に、第一回の勉強会を行いました。今後も在宅支援委員会委員長として、一人でも多くの医師の方々に、訪問診療を理解し、実践して頂けるように勉強会を続けてまいります。

食のすすめ

カルシウムの補給



「骨粗しょう症が怖いのでカルシウムを多く摂らなくちゃ」、という声を良く耳にします。骨を硬くする成分はカルシウムです。食べ物から充分な量を摂取するの

は大切なことです。さて、その摂取方法として、どうしてもカルシウムは小魚や海産物と考えていらつしやる方が多いのですが、カルシウムが最も効率良く吸収されるのは牛乳や乳製品です。毎日の食事に上手にとり入れるようにしましょう。食物からとったカルシウムを骨に蓄えるためには適度な運動も必要です。こうして骨密度を上げることが骨粗しょう症の予防になります。アルコールやニコチン、塩分の摂り過ぎは骨を弱くします。控えるように心がけたいものです。

すたっふ便



二十二日の夏至は、一年の中で最も昼間が長く、夜が短くなる日で二十四節気のひとつです。昼間が短い冬至と比べると、太陽の出ている時間の差は四時間五十分程にもなります。日本の夏至の前後から北欧諸国では、約二カ月間太陽が夜になっても沈まない白夜が始まります。一日より特定健康診査、肝炎ウイルス検診が始まります。特定健康診査は予約制になっておりますので、受付にお申し出ください。

六月の予定ー水無月

休診日 五日 十二日

十八日 十九日 二十六日

※十八日(土)は院長が学会出席のため、休診です。

※二十二日(水)は院長が研究会出席のため、診療受付は午後六時までです。

