



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

前回に続き、レクリエーションの効果についてご紹介します。ゲームや楽器の演奏、ダンスなどに興じている人は、バランスが強化されることもあるので、よう、歩行の安定性や転倒予防の効果と共に、認知症発症のリスクが低いという報告がなされています。また、リハビリ施設などでの週一回のレジャー活動においても、認知症のリスクが低減したといわれています。グループで行うゲーム等は、無理なく身体を刺激し、また互いに声援を送ることで、一緒に楽しむといった仲間意識が生まれることも、社会的なネットワークが希薄になり易い高齢者には大切なことです。今後も、楽しみながら身体や感情を刺激するレクリエーションをどんどん取り入れていきたいと思えます。

訪問看護日誌



食事の摂取量については、その日一日のトータルで考えるようにお話ししましたが、味付けについてのトラブルも良く耳にします。塩分や様々な制限が必要な病気の方もおられます。でも毎日の事、厳格に守るのは中々難しいことです。そんな場合は、院長、看護師と相談の上、許容範囲を決めてそれなりに美味

しい物を家族と一緒に頂くようにしてはいかがでしょうか。「美味しい」と思えるものを食べる方が一番の栄養になると思います。できるだけ旬の野菜を摂るようにし、「これ美味しそうね」といった会話をしながら、高齢者にだけの特別な食事ではなく、家族も同じ食事を一緒に楽しむようにすることも大切です。

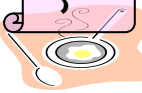
ひげドラッグいむむ



毎年この時期になると、「インフルエンザ患者の急増」の報道を多く目にするようになります。先月後半には、国立感染症研究所も患者の急増と今期のウイルス型は一月下旬から二月にかけて流行のピークであると発表しています。当クリニックでもインフルエンザの患者さんは増加しており、他の患者さんへの感染を防ぐためにも、待合室を別にするなどの手立てを取っております。来院の際には必ずマスクの着用し、高熱の方は受付に申し出てください。

食のすずめ

肌のトラブルは内側から



乾燥注意報の日々が続いて、「肌がカサカサ」という人が多いのではないのでしょうか。冷たい風に吹かれることで、皮膚は水分が蒸発しやすくなり、体は体温の低下を防ぐために皮膚への血流量を減らし、血液

循環が悪くなり、新陳代謝が低下して皮脂の分泌が妨げられることで肌は乾燥してしまいます。肌のトラブルは、バランスの良い食事や内側から改善するようにしましょう。皮脂腺や汗腺の働きを高めるビタミンAなど、バランスの良い食事や、タンパク質やビタミンをしっかりと補給しましょう。コラーゲンの生成を促すには良質のタンパク質とビタミンCと一緒に摂ることがお勧めです。また、入浴で新陳代謝を高めることも大切です(浴室での事故も多く耳にしますので十分注意しましょう)。

すたっふ便



今年はいよいよ年です。地球は三六五・二四二二日かけて太陽を一周するために一年を三六五日として四年に一度生ずる誤差を「うるう日」をして調整しています。この太陽歴の歴史は古く、古代エジプト紀元前二九〇〇年頃には一年を三六五日とする暦が作られていたといわれています。このエジプトの暦法を参考にユリウス・カエサルが「ユリウス暦」を定めますが、誤差が多いことから、一六世紀後半ローマ法王グレゴリウス十三世が改暦した「グレゴリオ暦」が現在使われています。

二月の予定ー如月

休診日 五日 十一日

十二日 十九日 二十六日

