

クリニック通信

はなみずき



11月19日(月)は休診させていただきます。11月のオレンジカフェは15日(木)です。特定健診は予約制です、お早目に。

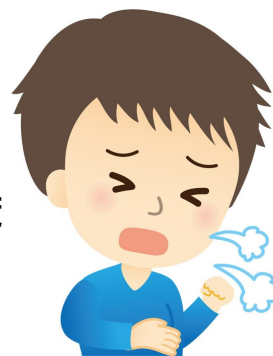
インフルエンザ予防接種はじまりました。



これからインフルエンザの季節です

インフルエンザは飛沫感染です。飛沫感染とはウイルスを含んだ粒子が飛散して、人の鼻や口の粘膜あるいは目の結膜に接触することにより感染することです。つまり、咳・くしゃみ・会話等によって、ウイルスがまき散らされることによってうつるわけです。飛沫は空気中をふわふわと漂っているわけではなく、せいぜい1~2メートル程度飛散するようです。さらに、テーブルや手すり、床、机やイスなどに飛び散ったウイルスが問題です。患者さんがウイルスのついた手で触ったところを別の人が触って・・・感染していきます。ですから、患者さ

んにも感染対策に協力していただきます。熱がある人はマスクをして手を食毒してください(外来入口の手指消毒液をご使用ください)。また、他の患者さんと離れた場所に移動していただくなどの協力をお願いします。一方、通常の外来に定期受診している患者さんも、診察待ち時間に、またお帰りになる前に手指消毒をしてください。自宅に戻ってからも、手洗い・うがいをお忘れなく！あなたの手指はウイルスだらけも知れませんから。定期受診の方は、診察待ち時間を減らすことが感染対策になります、是非次回受診予約をおとりください。

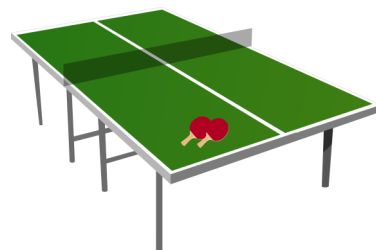


インフルエンザの患者さんに中には、診察室に入るなりマスクを外す方がおられます…マスクは失礼だと思っておられるのでしょうか？しかし、診察室がウイルスだらけになると、次に入室する患者さんが危険です。



Dr. みわの一口コラム：卓球が人気です

卓球の愛ちゃんこと福原愛選手が引退しました。まだ20代ですが、小学校入学前から卓球選手だったので20年以上のキャリアです。実は私、大学生の時卓球部に所属していました。その頃の卓球は、『地味』『暗い』というイメージでした。テニスはユニフォームも可愛いのに、卓球は地味な色の短パン。そのうえ、結構ハードなスポーツなんです。運動音痴の私はついていけずに3年生の時に退部しました。なぜ辞めるのと部長に言われ、『暗いから』と答えた時の部長のさみしげな顔は忘れられません。あれから何十年、卓球は大きく変わりました。愛ちゃんのほかにもたくさんのスターが生まれ、しかも世界で勝てる選手ばかり。最近始まったTリーグの開幕戦の華やかなこと！ また卓球やってみようかしら。



運動を始めたい？ 何から始めますか？

スポーツの秋。運動習慣があると健康によいことは言うまでもないのですが、では運動の習慣がない人が運動を始めたいと思ったら(すばらしい決意ですが)、いったい何から手をつけたいか？これは問題です。

厚労省「健康づくりのための身体活動指針」では、**18～64歳は1日合計60分間、65歳以上は1日40分間**、元気に身体を動かすことを目標としています。さらに、筋力トレーニングやスポーツを、行うとより効果的であるとしています。

いきなりスポーツ？ ちょっとハードルが高い。昔取った杵柄だからと急にスポーツしても怪我をしてしまうかも？ まず「いつもより多く歩いてみる」、「階段を使ってみる」、「家事や仕事の合間に体操を

してみる」など日常的な意識を高めることが第一歩です。では、具体的にどんな運動から始めたらよいのか？

50～60代の中高年から始める運動としては、身体への負荷の少ない**ウォーキング**が推奨されています。ウォーキングは速度や距離を調節できますし、心肺機能の向上が期待できる有酸素運動です。**65歳以上の高齢者では散歩やウォーキングを1日20分程度**行うことが目標の例として挙げられています。水中ウォーキングや体操もはじめ

て行う運動としてはおすすめです。有酸素運動と加えて、ストレッチや下肢・体幹の筋力トレーニングを組み合わせるとより有効です。自分にあった運動に取り組んで楽しんでください。



☆ スタッフから ☆



さわやかな風を感じられる秋。秋といえばスポーツ、読書とありますが「芸術の秋」もありますよね。私は大好きなバレエ鑑賞を楽しもうと思っています。オーケストラの奏でる音楽で舞うダンサーたちの美しい身体表現は本当に感動します。又、言葉がないというのも魅力の一つで、国を越え小さな子供から大人まで誰でも楽しむことが出来ます。最近では、プロジェクションマッピングを作った作品もあり見応えもあります。劇場で感じる空気感、普段の生活から離れ癒される空間が大好きです。早速、新国立劇場バレエ団「不思議の国のアリス」日本初演観てきます。今からとても楽しみです。まだ、バレエを観たことのない方、是非一度バレエ体感してみてください！(看護師W. T.)

クリニック通信のバックナンバーをご希望の方はどうぞ受付までお申し出下さい。



みわ内科クリニック

ホームページもご覧下さい。 <http://www.miwaclinic.net>

西東京市下保谷4-12-2メゾン泉1F

電話 042 (438) 7188 FAX 042 (438) 7187