クリニック通信

はなみずき



西東京市健康診断実施しております。 健診は予約制です。どうぞお早目に。 インフルエンザ予防接種始まりました。 10月のオレンジカフェ保谷駅前は17 日(木)です。ミニコンサートがあります ので是非ご参加ください。

.

10月よりの消費税率改定に伴い、当 クリニックの自費診療費(健康診断・検 査・ワクチン等)を変更 いたします。詳細は受 付にてご確認ください。 養士はあなたの病歴や検査結果をもとに、あなたの体の状態を把握し、食生活について問題点をみつけ、患者さんの状態や食事嗜好等にあった食生活ができるようなアドバイスをいたします。

栄養指導というと・・・「これ食べてはダ メバあれ食べてはダメルとか「これを食 べなきゃダメ」とか、自分の食生活、ひ いては自身が否定されてしまうようなネ ガティブなイメージをお持ちの方もある かと思います。実際には、食生活の内 容をお聞きした上で、具体的に改善策 をご提案できるものですから、ポジティ ブです!また、栄養指導=食事制限で はありません。一生懸命食べているの に体重が増えないなどの悩みも栄養指 導の適用になります(高齢者の体重減 少は栄養不足のことがあります)。食は 健康の基本です。必要に応じて栄養指 導を受けてみてください(当院の管理栄 養士による栄養指導は予約制です、担 当医師にご相談ください)。

栄養指導受けてみませんか?

最近、栄養指導は食生活に何か不安 のある方、病気のために食事療法を行う 必要のある方を主に対象とした食事相談・ 指導です。まず、今までの食習慣について おたずねすることから始まります。さらに食 事の内容を具体的に調査します。管理栄

Dr. みわの一口コラム: トレイルランニング、流行ってます

今年の夏は週末に天気が悪いことが多くて登山にあまり行けなかったが残念でした・・・先日、自転車仲間たちと「奥武蔵グリーンライン」を登ってきました。飯能・鎌北湖から秩父までを結ぶ道路で、いくつもの峠を越え、 ■ ずっと上り下りが続くちょっとハードな山道です。まだ紅葉のシーズン前だ

からか、自動車や走り屋のバイクにはほとんど出会いません。山の中で、すれちがう登山者に「こんにちは」と挨拶しますが、自転車同士がすれちがうときは軽く会釈するのがマナーです(あっという間にすれ違うので声かけする時間はありませんから)。さて、この数年、明らかに増えてきたのがトレイルランニング(トレラン)の人々です。以前は山道を走っている変わった人たち(失礼)だったのですが、ランニングブームの影響か(私も走りますが:笑)、山道では自転車乗りよりもトレランの方が多くなっているかも。しかし、山道を走ることは、見るからに過酷。疲れ果てて足をひきずり山道をとぼとぼ歩いている人も多く・・・これは私には無理だな、と思った次第でした。

~~~ 特集 ~~~

ACP~人生会議~をご存知ですか?

いつまでも元気でいたいけれど、誰でも人生の最期を迎えるときが来ます。皆さんは、その時のために自分はどうして欲しいか、考えたり準備したりしていますか?

『最後は自宅で亡くなりたい。』 『点滴につながれた生活は嫌だ』 『動けなくなったら施設に入りたい』 『とにかく最後までできる限りの治療を 受けたい』 などなど 何となく考えている方もいるでしょう。 しかし、多くの方は、自分はまだまだ元 気だから関係ない。その時に考えれば いいと思っているのではないでしょう か。実は、命の危険が迫った状態にな ると、約70%の方が、医療やケアなど を自分で決めたり望みを人に伝えたり することができなくなると言われていま す。

自分が望む医療やケアを受け、自分

らしい最期を迎えるためには、自分自身で前もって考え、周囲の信頼できる人たちと話し合い、共有することが重要です。このような取り組みを『人生会議「ACP:アドバンス・ケア・プランニング)』と言います。自分らしい生き方を選択するためにとても大切なことですが、まだまだ普及はしていません。

西東京医師会では、今年の市民講演会のテーマにACPを取り上げました。 医師や訪問看護師、ケアマネージャーからの講演と、医療介護者による寸劇を行い、皆様にACPについてご理解していただけうように考えています。

10月12日(土) 午後2時から保 谷こもれびホー ルで開催されま す。是非ご参加 ください。



☆ スタッフから ☆



普段家事や仕事をしているから…時間が無いから…と理由をつけて運動習慣のなかった私ですが、体力を持て余している子供のために最近ウォーキングを始めました。ネットで検索してみると、いろいろな地区で定期的に開催があるようです。さっそく4月には飯能の新緑をみながら30km、翌週には新宿~文京エリアを21km、9月には三鷹~調布・府中エリアを21km参加してきました。はじめの2回くらいは筋肉痛に苦しみましたが、9月に参加したウォーキングではコースの観光地をまわりながら楽しむことも出来るようになってきました。家族の会話もはずみます。完歩した後の記念写真や参加賞も魅力的。これからも楽しんでいこうと思います。(看護師 I.K)

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

西東京市下保谷4-12-2メゾン泉1F

電話 042 (438) 7188 FAX

042 (438) 7187

ホームページもご覧下さい。

http://www.miwaclinic.net