

クリニック通信

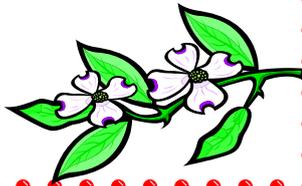
はなみずき



西東京市健康診断が始まっています。
ご希望の方はお早目に。

9月17日(木)～19日(土)休診させていただきます。9月のオレンジカフェ保谷駅前中止です。

ご来院の際にはマスクを必ず着用ください。お忘れになった場合には入室をお断りいたします(当院でマスクの販売または配布は行っておりません)。



インフルエンザ予防接種

今年は必ず！お早めに！

厚生労働省は、「65歳以上の高齢者には、今年はインフルエンザのワクチンを早めに接種するように」との呼びかけをしています。インフルエンザのワクチンによって、インフルエンザ感染を完全に防ぐことはできませんが、重症化を予防できると期待され

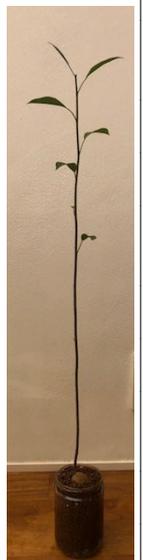
ています(高齢者でのインフルエンザはしばしば重篤です)。

さらに、新型コロナウイルス感染の終息が見込めない状態において、今冬は、インフルエンザと新型コロナウイルスの両者が同時に流行する懸念が高まっています。したがって、今年は重症インフルエンザ感染の危険性を少しでも減らせるように、是非インフルエンザワクチン接種を行ってください。普段インフルエンザワクチン接種を行っていない方も今年は予防接種しておこうと考えるでしょう(これは悪いことではありません！)。したがって予防接種の需要が増えてくる可能性があります(厚生労働省はワクチンの供給量を昨年よりも多くする予定とのことです)。インフルエンザにかかると重症化しやすい高齢者は特にインフルエンザ予防接種を早めに受けるようにしてください！(10月からワクチン接種を開始します)。



Dr. みわの一口コラム：アボカド水耕栽培しています

今は当たり前でも子供の頃は食べたことないものがあります。アボカドもそのひとつ。いろいろな食材に合うし、爽やかな色合いだし、栄養も豊富で森のバターと言われるそうです。アボカドと言えば、大きな種。取り出すのが結構面倒で、ただ捨てるだけの邪魔者と思っていたのですが・・・ ネットでアボカドは水耕栽培で観葉植物になる事を知り早速やってみました。種を良く洗って倒れないように3か所爪楊枝を刺し、水を張った容器に種の下3分の1ぐらいをつけておくだけです。水を変えて約1か月。種にわれめができ小さな根が出てきました。しばらくすると芽が出ました。その後は毎日ぐんぐんと伸びていきます。実は伸びすぎないように摘芯してあげないといけなかったようですが、気が付いた時には50cm以上に育っていました。ひよろひよろしていますが、少しずつ葉が大きくなっています。何となく閉塞感漂う毎日に、植物の成長は明るい気持ちを与えてくれます。皆様もいかが？(隆子)



指輪っかテスト！ やってみましょう！

以前から述べているように、フレイル（虚弱）とは「元気な状態と介護が必要な状態の中間の状態」のことです。これを予防するための三つのポイントが強調されています。「しっかり噛んで、しっかり食べる」、「運動をする」、「社会参加をする」この三つをバランスよく行うことがフレイル予防には大切です。

そこで、ご自身で「筋肉量が減っていないか？」を簡単にチェックする方法をご紹介します：(1) 膝を直角にして足のうらが、しっかりと地面に付く状態で座れる高さの椅子、台に座ります。(2) 親指と人差し指で「指輪っか」をつくり、利き足でない方の足で調べます。

もしも「指輪っかで」隙間ができるようであれば、あなたの筋肉の量は不足している可能性があります。

(参考：西東京市WEBより)。

やってみよう！

指輪っかテスト

自分のふくらはぎの一番太いところを指で囲むことで、自分の筋肉量が把握できる簡易型のチェック方法です！

- 1 膝を直角にして足のうらが、しっかりと地面に付く状態で座れる高さの椅子、台に座ります。
- 2 親指と人差し指で「指輪っか」をつくり、利き足でない方の足で調べます。



☆ スタッフから ☆



暑い日が続いていますが、そんな中、水分補給は欠かせません。子供が小さい頃は子供に飲ませるために持っていたのが、いつの間にか自分専用のマイボトルを常に携帯するようになりました。中身はその日の気分で氷を入れたお茶だったり、常温や熱めのお茶だったり。お茶も大好きなほうじ茶、ジャスミン茶、麦茶と気分で。時に緑茶をパックに入れて水出ししてみたりも。お茶は罪悪感なく飲めるので、私は水よりお茶派です。今は急須でいれる熱々のお茶でほっこり癒されるような涼しい気候になるのを待ちわびる毎日です。(受付事務 E.S.)



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>