

クリニック通信

はなみずき



## 新年明けまして おめでとうございます

あけましておめでとうございます。皆様に幸多き年でありますよう、心からお祈り申し上げます。

昨年は新型コロナ対策で大変な1年でした。皆様にも多大なご負担をおかけしました。皆様のお力添えにより、何とか無事に1年を過ごせましたこと心より御礼申し上げます。当院は今年で15年目を迎えました。内科・脳神経内科のクリニックとして、地域の皆様のお役にたち信頼していただけるよう、今後もスタッフ一同努力を重ねてまいります。

本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。



## 2021年 職員の抱負

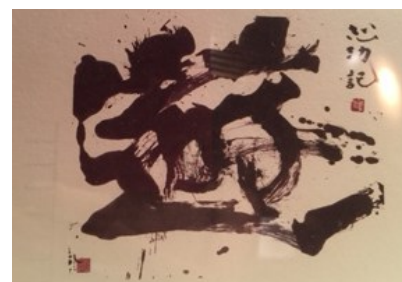
- おごらず、焦らず、騒がず  
(受付事務 M. H.)
- 心身ともに健康に過ごす  
(受付事務 Y. E.)
- 新しいことにチャレンジ  
(受付事務 S. K.)
- 初心を忘れず、何事も慎重に  
(受付事務 M. Y.)
- 毎日ストレッチをする  
(受付事務 E. S.)
- 原点回帰  
(看護師 M. S.)
- 心と身体の健康  
(看護師 W. T.)
- 家庭菜園バージョンアップ  
(看護師 K. I.)



### Dr. みわの一口コラム：今年の目標は、『遊ぶこと』！

明けましておめでとうございます。昨年は新型コロナ感染が世界的に蔓延し、経済にも医療にも大きな打撃を与えました。仕事だけでなく、多くの人の楽しみが奪われてしまいました。旅行や観劇、スポーツ観戦などは、少しずつ出来るようになってきましたが、みんなで集まって騒いだり飲んだり食べたりすることはまだまだ困難です。ストレス発散が出来なくて、何となく鬱々とする事が多い一年だったと思います。でも、新たな楽しみ方も見つかりました。遠くにハイキングに行けなくても、近場（多摩川土手は近くか??）を走ったりサイクリングしたり。東村山に国宝建造物があることも初めて知りました。（#正福寺地蔵堂）

今年もコロナ対策はまだまだ必要です。三密を避けながら楽しめるようにするためには『遊び心』が大切だと思います。自分なりの『遊び』を見つけて、コロナに負けない生活を送りたい。これが今年の目標です。



## コロナで外出自粛、運動不活発を避けましょう！

新型コロナウイルス感染を防ぐために「不要不急の外出をさける」ことが求められてきました。その結果、クリニックに定期的に来院いただいている患者さんに「運動をしなくなったための悪影響」が生じていることを如実に実感してきました。

ご高齢の患者さんでは、テイクアやテイサービスに行かなくなった。日課の散歩をしなくなった。家に閉じこもる時間が増えた、など・・・その結果、歩行能力が低下し、ふらつきを感じるようになった。椅子からの起き上がりに苦労するようになった。また、一部の患者さんでは元気がなくなり、ぼーっとしている時間が増えた。さらには認知機能が悪化した場合も。

中年の患者さんでも、リモートワークで終日自宅で過ごすようになったり、ジムに行かなくなった、など・・・その影響

で、体重が増えた（コロナ太り）、血圧が不安定になってきたり、採血で血糖値が悪化（糖尿病が悪化）したり、中性脂肪が上昇するなどの悪影響がでてきました。これらは、生活が不活発になることによって日常的に継続できていた運動量が減ってしまっただけで引き起こされたものです。

現在、新型コロナ感染拡大により日常生活の制限を余儀なくされています。だからこそ、意識的に「身体を動かす」ことを行うようにしてください。屋内でもできる簡単な運動（スクワット、膝あげ、踵あげなど）、人ごみをさけて屋外を散歩するなど、日課にしてください。



### ☆ スタッフから ☆



昨年は新型コロナウイルスに明け暮れた感じで、われわれの生活の在り方が大きく変わってしまいました。私も遠方のアルプス登山や自転車ロングツーリングは控えていました。かわりに都内をジョギングするようになったのですが・・・東京都内もいったことがない所が多くて・・・さまざまな発見がありました。たまたま立ち寄ったお寺や神社が由緒たさいところで感動したり、ふらっと立ち寄った公園に風情があったり・・・。東京もよいところがあるなあ、と改めて思いました。

昨年は大変お世話になりました。今年もどうぞよろしくお願いいたします。（英人）

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

ホームページもご覧下さい。

<http://www.miwaclinic.net>