

クリニック通信

はなみずき



7月1日から西東京市特定健診が始まりました。健診は予約制になります。当日でも予約できません。受付にご確認ください。



ロコモティブシンドロームを予防しよう

ロコモティブシンドローム(ロコモ)は、骨・関節・筋肉・神経などの身体を動かすのに必要な臓器(運動器)の障害によって、立ったり座ったり歩いたりという移動能力が低下した状態を言います。ロコモが進行すると、介護が必要になったり、そのうち寝たきりになるかもしれません。できるだけ早いうちからロコモの予防が必要です。

それではロコモチェックしてみましょう!

1. 片足立ちで靴下がはけない
2. 家の中でつまずいたり滑ったりする
3. 階段を上がるのに手すりが必要
4. 家のやや重い仕事が困難である
5. 2kg程度の買い物をして持ち帰るの

が困難である

6. 15分ぐらい続けて歩く事が出来ない
7. 横断歩道を青信号で渡りきれない

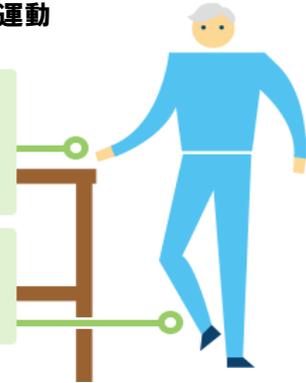
7つのうち一つでも思い当たるところがあれば、ロコモの可能性がります。今からロコモ対策が必要です。心配な方はご相談ください。

ロコモ予防にロコトレが有効です。最も簡単なものは開眼片脚立ちです。転倒しないように必ずつかまって、片脚を5-10cmあげて1分間。これを左右両方。できれば1日2-3回しましょう。あなたも今日からチャレンジしてください。

開眼片足立ち運動

転倒しないように必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

床につかない程度に、片脚を上げます。



ロコモティブシンドローム予防啓発サイトより



Dr. みわの一口コラム：寄せ植えに初挑戦

仕事の帰りに花屋さんの前を通ると心が和みます。公園や素敵な庭の家をみると素晴らしいなと憧れます。庭造りは無理でも寄せ植えならと本を買って勉強を始めたのですが、時間がない・道具がない・材料がない・・・などと言いつつ実行にうつせないでいました。そんな話を知り合いのガーデニング上級者にしたところ、寄せ植えの通販を紹介され、さっそく注文書を送ってくれました。ご厚意を無にできないので1年間のコースを発注。5月から月に1回鉢と土と草花の苗が送られてきます。生き物ですからほっておけば枯れてしまいます。100円ショップでスコップなど買いそろえ、時間は作って説明書見ながら寄せ植え作業開始。簡単なようで結構手間がかかります。植えた後もこまめに世話が必要。そのうち写真載せますので楽しみに。



脳梗塞から脳を守る:そのために (その19)

前回まで、脳梗塞から脳を守るために高脂血症の薬物療法について述べました。さて、今回は脳梗塞の前ぶれがについてです。

脳梗塞には前ぶれがある？

答えはイエスであり、ノーでもあります。例えば、心臓の中にできた血栓が飛んで行って脳の血管につまる場合、これはいきなり症状が出現することが多いですから、必ずしも前ぶれがあるとは限りませんね(特に、心房細動という不整脈が要注意であることを述べてきました)。一方、動脈硬化した血管に血栓ができて血管がつまりかけ、その後また血液が流れるようになったら・・・この場合には一時的に脳梗塞の症状が出て、その後短時間で自然に症状が回復するでしょう。これが「脳梗塞の前ぶれ」=「一過性脳虚血発作」です。英語の略語で「TIA」

(ティー・アイ・エー)と呼ばれています。突然に症状が出現し、数分から数十分で症状が回復します。例えば、以下のような症状がよくおこります。

- ◇ 片方の手と足に力がはいらなくなる
 - ◇ 体の半分(顔を含む)がしびれる
 - ◇ ろれつがまわらなくなる
 - ◇ 言葉がでなくなる
 - ◇ 片方の目が急に見えなくなる
 - ◇ 物が二重に見える
 - ◇ 一側の視野が欠ける
 - ◇ めまいがする・ふらつく
 - ◇ 力はあるのに立てない・歩けない
- などです。これらの症状がみられた場合、たとえ数分で症状が消えても「ほとんど脳梗塞」と考え、ただちに医療機関を受診しなければなりません。



☆ スタッフから ☆



初めて手作りパンに挑戦してみました。いままでホームベーカリーを利用し、材料さえ投入すれば焼きあがる手軽さでしたが、初めて、自分で生地をこね、発酵させ成形して焼くという過程に疲れてしまいました。しかし、その後も何回か焼いてみるうちに、時間の使い方にも慣れ、手作りだと色々なパンも作れるので、構想を練る楽しさ、作る楽しさ、家族が『美味しい』といってくれる嬉しさも味わうことができました。



(受付事務 Y. E.)

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>