

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。

多くの皆様のお力添えにより、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12年目を迎えました。多くの皆様のご支援やご指導をいただきありがとうございますこと心より感謝しております。

西東京市でかす少ない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。



2018年 職員の抱負

親孝行と子育て支援の両立

(受付事務 M. H.)

体力をつける！

(受付事務 Y. E.)

食生活の改善をする

(受付事務 S. K.)

笑顔を忘れず毎日を楽しむ

(受付事務 M. Y.)

風水を勉強する

(受付事務 E. S.)

初心に戻る

(看護師 M. S.)

家族のサポートに全力を尽くす

(看護師 A. I.)

家族が笑顔になる美味しい食事を作る！

(看護師 W. T.)

Dr. みわの一口コラム：故障を治したい、とジムに行ったものの



以前からロードバイクが趣味だったのですが、3年前からジョギングも始めました。自転車は関節に負担の少ない運動ですが、ランは膝を中心として関節に対する負荷が高い運動です。ですからいきなり走り始めたら下半身のあらゆる関節が傷んでしまいます。しかし、我慢できない性格(?)のせいで、無理して走って、初心者のかせにフルマラソンに出たいのです(すでに7回走りました)。おかげで、もともと故障をかかえていた右膝は慢性の腱炎になり憂鬱な状態が続いています。そこで、もっとバランスよく身体を鍛えないといけないと考え、スポーツジムに行ってみたのですが…トレーナーから、「筋肉量が少ない、もっと体重を増やさないと筋肉はつきませんよ!」と厳しい指摘。しっかり蛋白質を摂取するように指導されました。ん〜?これって、いつも私が患者さんに申し上げていることではないか!と愕然。今年はけがをしない身体づくりをしたいと決意しています。皆様、今年もどうぞよろしくお願いいたします。



座りすぎていませんか？ちょっと立ちましょう！

運動には病気を予防する効果があり、高血圧や糖尿病、メタボなどの生活習慣病を改善します。その結果、運動すれば死亡率が低下するというデータもあります。一方、最近の研究で、「じっとしていること」が（運動とは関係なく）良くないことがわかってきました。

ある研究では、①数時間ずっと立たずに座りつづけた場合、②30分間のうち5分間だけじっと立っていた場合、③30分間のうち5分間だけ歩行運動した場合、この3つの状態で血糖値の変化を調べました。すると、単に立っているだけでも血糖値の低下作用が十分に認められるという結果が得られたのです。つまり、**ただ立っているだけでも（なにも歩かなくても）、ず〜っと座りっぱなしより、はるかに良い効果が得られることがわかりました。**単に立っているだけでは、あまり運動にもならないと思うのですが、じっと

座っているよりも天と地ほどの差があることがわかりました（一方で、数分程度の歩行であれば、じっと立っていることと大きな差はない、ということもわかったのです）。

最近のオフィスの職場環境では、パソコン作業が多く「座りっぱなし」の状態を余儀なくされる方もおおいのではないのでしょうか？ただ立っているだけでもよいですから、定期的に立つことが大切です。可能であれば5分間ほど立って、立ちながら作業することが健康のためには良いことです（仕事をしながら用事もないのに立ち上がるなんて、実際には無理なのかもしれません…）



☆ スタッフから ☆



マラソンを走っている時に、いつの間にか苦しげな表情になっています（実際苦しいのですが）。そんな状態でも、プロのカメラマンが写真撮影している所では、無理して笑顔を作ります。すると不思議なことに、少しだけ苦しさは軽くなるのです。笑顔の効能は、いろいろなところで言われています。私が関わっている、オレンジカフェでもキーワードは笑顔です。認知症の方やその御家族にひと時でも笑顔で過ごしていただきたい。と活動しています。今年の私の目標は、一人でも多くの方に笑顔になっていただけるよう努力することです。まずは自分から笑顔になります。



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