

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。

昨年は新型コロナウイルス感染症が感染症法の位置づけの5類(インフルエンザと同じ)に分類され、ウイズコロナの生活を見据えるべき時期になりました。今年も皆様に適切な情報発信をし、皆様の健康の維持に少しでもお役にたてるよう、スタッフ同一層の努力をしております。

当院は今年で18年目を迎えました。診療内容もさらに前進するよう努めます。

本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。



2024年 職員の抱負

早朝ジョギングの継続

(受付事務 M. H.)

続・新しい景色をみる!

(受付事務 Y. E.)

“今”を大切に

(受付事務 S. K.)

健康に気を付け毎日を笑顔で過ごす

(受付事務 M. Y.)

利他の心を磨く!!

(看護師 M. S.)

化粧して街に出かける

(看護師 K. I.)

Dr. みわの一口コラム：今年の目標は、『ITリテラシーの向上』！



明けましておめでとうございます。昨年の目標は『断捨離』簡単なようで、なかなかできません。片づけが出来ず捨てるのがなかなかできないのですが、忙しくて買い物にも行けないので物は増えません。夫はよくネットで買い物をしており、とても便利だとは思いますが、私はほとんど使いません。仕事で毎日メールをチェックをしますが、詐欺らしきメールが多数送られてきます。毎朝それを捨てるのですが、必要なものも捨ててしまうこと多々あるようです。まあ大事なら電話があるだろうと思っていますが・・・最近、インターネット上でしかやり取りできないことが増えてきました。先日もコンサートに行った際、チケットレスですべてスマホの中でやり取りです。新幹線や飛行機もチケットレスになります。とても便利ですが、すべて夫に任せきりで、このままでは一人で旅行も観劇や音楽鑑賞もできなくなってしまいます。今年はITリテラシーを上げる事を目標としたいと思います。まずはモバイルパスモに挑戦！（隆子）

スキフレイル (2) 予防のポイント

前回、「加齢による皮膚の衰え (= スキフレイル)」について述べました。簡単なチェック方法を載せてますので、ご自分の状態があてはまるか見てください。さて、今回はスキフレイルの予防方法について述べたいと思います。

スキフレイルの予防には、「**スキンケア**」と「**栄養**」が大切です。**スキンケア**には、乾燥に対する保湿や外力からの保護(たとえば、長袖着用、ぶつけやすい場所をカバーするなど)が大切です。

このスキンケアについて3つのポイントの重要性が指摘されています。

①**洗浄**: 弱酸性の泡で優しく洗浄し、たっぷりのお湯で流す(ごしごしこすってはいけません。ナイロンたわしでゴシゴシこすってはいけません)。

②**保湿**: 8時間毎に保湿剤を塗布するこ

とが理想(これはハードル高いですね)、さらに入浴後は10分以内に塗布すると効果的です。

③**保護**: おむつかぶれ等のトラブル予防に、撥水加工のある保護クリームを用いると良い。

* 保湿剤の使用について: スキンケアご専門の先生から「高価な保湿剤を少量使うよりも、安い保湿剤をたっぷり頻回に塗る方が効果的です!」という具体的アドバイスがありました。また、保湿剤を塗るときには「やさしく」塗ってください。決してゴシゴシ力を入れる必要はないとのことです(つついやってしまいがちですが)。

今回は、スキフレイル予防に必要な「**栄養**」について述べたいと思います。

☆ スタッフから ☆



あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願いたします。

地球温暖化の影響で暖冬の予報がでています。とはいっても、やはり冬の寒さは身体にこたえます。東北や北海道では冬眠しない熊が市街地に出てきて問題になっていますが、熊のかわりに冬眠しないなあと思わず考えてしまいます。子供の頃を思い出すと、冬休みは炬燵に入って、みかんを食べつけ、手のひらが黄色になっていました。今は炬燵のない生活で、みかんもそれほど食べなくなりました。手が黄色くなっている子供って、あまり見なくなりました。日本の生活様式も(温暖化とは関係なく)変わってきていると思うこのごろです。(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>