

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

当クリニックは開院
20周年を迎えることが
できました

あけましておめでとうございます。当院は今年で20年目を迎えることができました。これもひとえに皆様のおかげと感謝申し上げます。このクリニック通信「はなみずき」も毎月1回、20年間発行をつづけてまいりました。少しでも皆様のお役に立てる医療情報を今後も発信することができればと期しております。

本年もどうぞよろしくお願いたします。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。

新型コロナウイルス感染症拡大以後、さまざまな社会活動が制限されておりましたが、ようやくかつての日常を取り戻しつつあります。今年も皆様に適切な情報発信を行い、皆様の健康維持に少しでもお役に立てますようスタッフ一同一層の努力をまいります。

2026年 職員の抱負

余裕をもって行動する
(受付事務 Y)
年間6か所 温泉旅行
(受付事務 H)
新しいことにチャレンジする
(受付事務 K)
断捨離をしてすっきりする
(受付事務 E)
ヨガで身体を整える
(看護師 I)



Dr.みわの一口コラム:今年の抱負は「怪我せず運動する」

新年あけましておめでとうございます。

昨年の抱負は、「楽しくチャレンジ!」でした。初心者のピアノ習得は、進歩はカメのごとくですが、とても楽しんでいきます。今はショパンのプレリユード「雨だれ」に挑戦中です。サイクリングやランニングも楽しんでいるのですが、11月のマラソン大会で38km地点で転倒し右鎖骨を骨折してしまいました。右肩の痛みには耐えながら、残り4kmを歩いて最後の500mだけは走って何とか笑顔で完走しましたが・・・その後も生活に大きな支障をきたしました。いちばん困ったことはサイクリングが出来ないことです。怪我してもマラソンをやめようとは思わないのは、やはり楽しいからでしょうか? というわけで、今年の抱負は、「怪我せず運動する」です。皆様もくれぐれも気を付けてください。(隆子)

～特集～

駅の階段にフレイル予防のラッピング

西東京市医師会は西東京市と協力して、健康寿命を延ばすためフレイル予防に力をいれています。多くの市民の皆様にご案内いただくために2023年11月田無駅前の階段にラッピングをしました。2025年12月には保谷駅のペDESTリアンデッキ南側の階段にもラッピングしました。中高年のメタボ対策・高齢者のフレイル予防そして認知症予防にも運動が大変有効で

す。歩くことが簡単に継続できる運動ですが、平地を歩くだけでは筋トレにはなりません。階段を上り下りするだけで手軽に筋トレが出来ます。費用は掛かりません。

田無駅や保谷駅にいらしたら階段の下からラッピングを見てください。（上からでは見えません）そして、たまにはできればいつも階段上ってみてくださいね。



図A、Bは保谷駅、図Cは田無駅の階段ラッピング

☆ 医師から ☆



新年、あけましておめでとうございます。
みわ内科クリニックは開院20年を無事に迎えることができました。これもひとえに皆様のおかげと深く感謝しております。さて、このクリニック通信も開院以来、毎月発行と続けることができました。開院当初にクリニック通信をお配りしたところ「こういうのって最初だけ。すぐに出さなくなるんだよね」と嫌味なことをおっしゃっていた方がおられました（笑）・・・
これからも皆様の健康維持に少しでも役立つような情報発信を続けてまいりたいと考えております。
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
電話 042(438)7188

ホームページもご覧ください。 <http://miwaclinic.net>