

彦根中央 リハビリポスト

令和 2 年 新春 号

〒522-0054 彦根市西今町 369-1

Tel 0749-22-7005 Fax 21-3981

<http://www.hikone-rehacl.com/>

◆◆◆ 受付から ◆◆◆

謹賀新年

皆様、新年あけまして おめでとうございます。

旧年中は皆様には、何かとお世話になりましてありがとうございます。当施設が開設以来今年で、15年目を迎えることが出来ました。これも、ご利用頂きました患者様や各居宅支援等の事業所施設の皆様の支えがあったからこそと考えます。あらためて、感謝の言葉に堪えません。

今後も、ご来院頂きます患者様はもとより、ご病気や後遺症等にて来院いただけない方々にとって、ご家庭で安心して過ごしていただけるお手伝いを訪問診療や訪問リハビリなどで充実を図りたいと考えております。

どうぞ本年も宜しくお願い申し上げます。

クリニック スタッフ一同

健康コラム

冬の健康管理:狭心症・心筋梗塞の予防方法について

狭心症や心筋梗塞は、心臓の血管に起きるトラブルが原因。暖かいところから急に寒いところに移動することで、血管が収縮して血圧が高くなり、心臓に負担がかかることで、狭心症や心筋梗塞が起りやすくなります。ぬくぬくとした家の中から、冷たい風が吹く屋外へ出るときや、暖房の効いた部屋から、風呂場やトイレに行くときなど、気温差があるときは、とにかく注意しましょう。

※狭心症・心筋梗塞を予防するには？

- ・腹八分目、バランスのとれた食事を心がける
- ・塩分は8g以下、糖分は15g以下、油は15cc以下
- ・ウォーキングやジョギングなど有酸素運動をする
- ・血管を細くする恐れがあるので、タバコはやめる
- ・飲酒は週に3回程度に、休肝日をもうける
- ・朝起きたときに、コップ1杯の水を飲む
- ・睡眠を十分にとって、一日の疲れをとっておく

正しい食生活と適度な運動、そして、十分な睡眠。この3つはやはり、健康を保つ上で基礎になります。

冬の体調不良に悩まされていたら、もったいないですよ。今回、紹介した冬の健康管理法をぜひ試してみてください。冬の体調不良とは無縁の、楽しいシーズンとなりますように♪

診察医のご案内

	月	火	水	木	金	土
午前	吉田	吉田	吉田	×	吉田	新庄
午後	吉田	吉田	×	×	吉田	新庄

午前診察 9:00～12:00 休診日:木曜・日曜・祭日

午後診察 4:30～ 6:30

第1・第3火曜は午前・午後とも新庄先生になります。

ご連絡

いよいよインフルエンザの流行る季節です。

手洗い、うがいなどでしっかりと予防に努めて下さい

