

彦根中央 リハビリぽすと

平成29年 4 月 号

〒522-0054 彦根市西今町 923-1

Tel 0749-22-7005 Fax 21-3981

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

受付から

春を迎えて

よーやく寒かった冬も過ぎ、これからは暖かく過ごしやすい季節となります。

この時期になると、なぜか心がわくわくざわめいてきませんか？プロ野球も始まり、今年こそはと最頂チームの成績が無責任にも期待してしまいます。よって、寒くて引きこもりがちであった気持もはれわたり、つつい外へ出かけたくくなりますよね。彦根城の桜や芹川の桜並木、安土城の桜に長浜の豊公園、海津大崎の桜など大変に美しく、すがすがしく豊かな気持ちにさせてくれますね！若いころには桜なんて・・・雰囲気だけでその下で楽しくわいわいお酒を飲むだけでしたが、歳を重ねるとそんな素養も無いのに俳句や川柳を詠みたい気持ちになってしまいます。

健康コラム

春と高齢者と体調

陽が伸び、日中は暖くなる春は、心が浮き立ちます。しかし、意外と病気をしやすい季節が春です。行動範囲を変えていない高齢者も、春先には体調を崩すことが多いとされています。春は他の季節よりも気温差が大きい季節です。人は、急激な外気温の変化に弱いとされています。生活習慣病があったり、高齢だったりすると、5℃以上の気温差は、体調を崩す危険サインと考えてよいとも言われています。年をとると、体温調整の機能がだんだん衰えてきます。さらに、温度感覚も高齢になると低下するため、気温の上下にあわせた服装をして体温調整をすることが、若い頃より難しくなります。そのため、高齢者は、花冷えしやすくなると言われています。高齢者が春先に症状を悪化させやすい病気としては、膀胱炎、痔、神経痛、関節痛、腰痛、腹痛などがあげられます。いずれも、冷えによって強い影響を受ける病気です。大きな気温差やめまぐるしい気温の変化によって、冬とは違う冷えが生じるのが春です。体温調整の機能が衰えてきた高齢者は、ことに冷えやすいと考えられています。冷えで辛い思いをしている高齢者は、65歳以上では全体の60%、75歳以上では80%に達すると言われています。

とびくす

花冷え

本当ならば花も咲き寒さの厳しい時期も過ぎたというのに、また寒さが感じられる事。主に桜の咲く時期に使われ、その時期に一時的に冷え込む事をいいます。時期としては3月下旬～4月上旬。温かくなって桜も咲き始めたし、お花見に行ったら寒かった！・・・なんてこともありますよね。

また、花冷えとは、日本酒の温度の意味でもあります！？日本酒を頼む時って「冷や」と「爛」があります。実は日本酒の温度を大まかに分けたもので、さらに分けると色々な温度の言い方があります。中でも「花冷え」は冷や酒という10度の事を表現する言葉です。

0度・・・みぞれ 5度・・・雪冷え（ゆきびえ）
10度・・・花冷え（はなびえ）15度・・・涼冷え（すずびえ）

これで通じるお店はかなり通なお店かも？

診察医のご案内

	月	火	水	木	金	土
午前	吉田	山崎	吉田	×	吉田	松井
午後	吉田	山崎	×	×	吉田	松井

午前診察 9:00～12:00 休診日：日曜・祭日

午後診察 4:30～6:30

ご連絡

保険証提示のお願い

4月に保険証が更新された患者様は新しい保険証の提示をお願い致します。

