

彦根中央 リハビリぽすと

平成30年 3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

三月を迎えて・・・

今年は彦根での2月の気候は、例年通りの寒さで雪もそれなりに降ったように思います。普段あまり降らない関東や九州にも多く降ったようですが、お隣の福井や新潟などは記録づくめの大雪が何日も降って大変であったことを思えば、滋賀県や彦根は台風や雪など被害に見舞われることも稀にしか無く、本当にありがたいことと、歳を重ねるごとに感謝しています。寒さと言えば、お隣の国で開催されている冬季オリンピックも極寒や強風で競技を左右することもありましたね。メダルなど期待はしないようにと思いますが、テレビ観戦などしているとつい力がかはり結果に一喜一憂してしまいます。其れでも、期待のスケートの羽生君や女子パシュートなどの皆さんが金メダルを取った際には大いに喜びました。3月もパラリンピックがあつて、またまた喜べる機会が多くあるかもですね・・・

健康コラム

体を冷やさないためには？ ポイントは「衣服」「食事」「運動」

- ・衣服 : 空気を着込もう！・下着は汗を吸いやすく乾きやすいものを。・ヒートテックなどの発熱する下着なども上手に使う。・セーター（空気を貯め込む中着）＋ヤッケ（空気を通さない上着）で暖かい空気を逃がさない。マフラーで首もとをガード！バスや電車などでは外して余計な汗をかかないように調節しましょう
 - ・食事 : たんぱく質を食べよう！・食べ物の7割は熱になる！食事には温かいものをしっかり食べる。卵や納豆、かまぼこなど、体温を速やかに上昇させるたんぱく質は、特に朝食にしっかりと！ たんぱく質は筋肉のもと！朝昼晩には必ず魚と肉の主菜を
 - ・運動 : 筋肉を付けましょう！・体の熱量の6割は筋肉から発生。・スクワットや腹筋など足腰を中心に大きな筋肉を鍛えよう。・筋肉はいくつになっても増やせます！少しの量を継続しましょう
- 冷えは体の内側から防ぐものです。

ところが、高齢になるほど食事や運動などを生活に取り入れることは難しくなります。特に夫婦世帯や独居世帯など、外からの刺激が少なく、個人の意思だけでは習慣化するのが難しいからです。ぜひとも会話を増やしたり、電話やメールも使ってコミュニケーションをとるなどしながら、励まし、支えながら見守ってあげるようにしましょう。また、低体温は自覚症状が少ない上に、一般的な体温計などで外から測ることができません。寒さにつれて「おかしいな…」と感じたら、病院で調べてもらうとともに、まずは日頃から体を冷やさない生活習慣も見直しましょう。

診察医のご案内

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

インフルエンザの流行もあと少し、安心せず手洗い、うがいなどでしっかりと予防に努めて下さい
3/13(火)は午前診、午後診ともに
新庄先生の代診になります。

