

# ざいたく 在宅の風

ご自由にお持ちください

～在宅医療の新しいかたち～

令和3年9月発行

第63号

9月



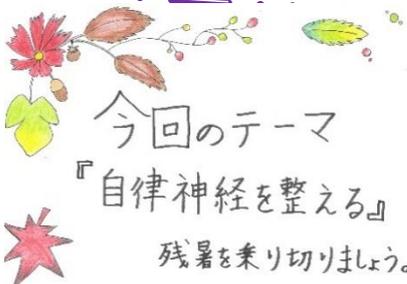
## ★お知らせ

当診療所では例年通りインフルエンザ予防接種の予約を受け付けております。高齢者の予防接種についての実施期間、接種費用、助成額等につきましては、各市町村により異なりますので、お住まいの地域の役所(役場)へお問合せください。

## 診療部より

新型コロナウイルス新規感染者が増加しています。県内では、高齢者の方や医療従事者、基礎疾患のある方へのワクチン接種が進み、現在は中高年の方や10代、20代の方達の接種へと移行しています。

感染予防の手洗いや、マスク着用は引き続き行うように言われていますが、夏場のマスク着用は熱中症の恐れが高まります。三密を避けられる時は、マスクを外してこまめな水分摂取を心がけましょう！



今回のテーマ

『自律神経を整える』

残暑を乗り切りましょう。

暑い日が続く、夏の疲れが残っていたり、冷房や冷たい食べ物・飲み物により体温の低下や循環不良を起こしていたりする人が増えています。

また、季節の変わり目になり体調不良に繋がることもあります。そこで、人間の生命活動のバランスを調整する自律神経(交感神経と副交感神経)を整えていきましょう。

健康を取り戻すポイント⇒血行を改善し体を温める

血行を改善し、体を温めるために次の4つを心がけましょう！

- 1 運動：ウォーキング⇒ストレッチで血液の循環が良くなります
- 2 入浴：38～40度くらいのお湯で、ゆっくりと半身浴しましょう
- 3 食事：根菜類(さつまいも、かぼちゃなど)、薬味(ネギ、ミョウガなど)、豚肉、牛肉などの体を温める食べ物がおすすです
- 4 ツボ：手のひらを上に向けた際、手首にできるしわの真ん中から肘の方へ指3本分離れた所にある自律神経を整えるツボ(右図●)のことを内関(ないかん)と言います。このツボを親指で5秒～10秒位押し下して下さい

## 編集後記

これから風邪なども流行ってくる時期になりますので、コロナワクチンの予防接種後も、こまめな換気・手洗いなどを継続し、予防対策を取りましょう！

ホームページへ  
簡単アクセス♪



7月より入社しました。総務の小林小りんです。

皆様と直接お会いする機会は少ないですが、週に1回ドライバーとしてお宅を回っています。少しでも早く仕事を覚えて、陰ながら皆様のサポートができればと思っています。

どうぞよろしくお願いいたします！



## 相談室より

当診療所で看取りを行った患者様のご家族とお話する機会がありました。その際の話の中で、「深夜に体調が悪くなる時が多く、深夜でも往診してくれて、本当に助かった」「定期的に診察をしてくれるので、安心して在宅で療養ができた」等、感謝の言葉をいただきました。



ありがたい言葉をいただき、とても嬉しい気持ちになりましたが、この言葉に驕れることなく、今後も質の高い医療を提供していくよう精進していきます。



医療法人社団伍光会

北村山在宅診療所



〒999-3702 東根市温泉町二丁目5番3号  
TEL: 0237-41-0583 / FAX: 0237-41-0584  
<http://www.denenchoufuiin.net/kitamurayama/>