

ざいたく 在宅の風

～在宅医療の新しいかたち～

ご自由にお持ちください

令和6年10月発行

第10号

10月

院長紹介

院長の今井 玄樹（いまい げんき）と申します。

蕎麦、フルーツなどのおいしい食べ物がたくさんあって、季節の移り変わりの美しいここ山形の地をととも気に入っております。

このような恵まれた環境の中で皆様とお会いできることは、何よりも幸せなことです。

皆様のお力になれるように微力を尽くす所存でございます。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。



お知らせ

10月下旬からインフルエンザワクチン接種・コロナワクチン接種が始まります。

ご希望の方は、看護師へお申し付けください。

～冬に向けて体を温めよう～

ようやく長い夏が終わり、あっという間に肌寒い季節になりました。冷えを予防するには、外からと内からの冷えを防ぎ、そして、体を温めることです。

外からの冷えを防ぐには、暖かい服装にすることです。大きな血管がある下半身を保温性の高い、ゆったりとした下着で温かくするのが効果的です。きつい下着や洋服は血液の循環を妨げ、冷えを増悪させます。

内からの冷えを防ぐには、体を温めるものを食べることです。食べ物には、体を冷やすもの（冷性）と温めるもの（温性）とがあります。温性の食べ物の代表的なものは、しょうが、ねぎ、にんにく、ごぼうなどの根菜類です。冷性の食べ物としては、葉もの野菜、トロピカルフルーツ、大豆、豆乳、コーヒー、スナック菓子、チョコレートなどがあります。

体の中で、とくに足や腹を温めると効果的です。42度くらいの熱めの湯にくるぶしまでつける足湯や腹や腰を使い捨てカイロなどで温めるのも効果があります。

編集後記

秋が深まり木々が紅葉する時期を迎えました🍁

紅葉は、1日の最低気温が8℃以下になると始まって、5～6℃以下になるとさらに紅葉が進むといわれています。

温かい焼き芋を食べながら、きれいな紅葉を眺めたいですね～🍠

ホームページへ
簡単アクセス♪



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/>