

心のふれあい あたたかい医療を



あんべクリニック だより

Anbe Clinic News

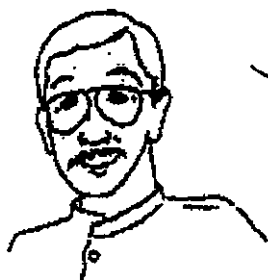
院長：安部 龍一(あんべ・りゅういち)
診療科目：消化器科・外科・内科・麻酔科・リハビリテーション科

受付時間		月	火	水	木	金	土
午前	8:30-12:30	○	○	○	○	○	○
午後	14:00-17:30	○	○	○	／	○	／

電話：025-782-5355

FAX：025-782-5357

編集／発行 医療法人社団 あんべクリニック <http://www.myclinic.ne.jp/3117928> 南魚沼市塩沢 1055-16



お元気ですか？

健康づくりのために、小さなことから始めよう！

スモールチェンジで、 新年を元気にスタートしませんか？

スモールチェンジとは、一大決心を必要としない小さな健康行動のことです。

例えば、「食事のときは野菜から食べる」「お茶碗のサイズを一回り小さくする」「駅ではエスカレーターではなく階段を使う」というように、日常生活の中で、小さなチェンジを増やしていきます。簡単なことを、続けることで効果が期待できます。スモールチェンジは取り組みやすく、続けやすいので、「で

きる」という自信を与えてくれます。

一つの行動はわずかでも、いくつかの行動を組み合わせることで、大きな効果が期待できます。

毎日の暮らしの中で、「いつ」「どこで」「何を」「どの程度」行なうかを決めておきましょう。

例えば…「通勤時に」「最寄駅まで」「速足で歩く」「週3日」というように決めておくと、続けやすいです。

スモールチェンジの一例…

小さなことから、少しずつ始めましょう！

気がついたときに
かかとをあげる
ストレッチ



歩く時は
いつもより
大股で



食べる順序は、
まず野菜から

1番



コーヒー、紅茶は
無糖に



買い物や通勤は、
徒歩または自転車



日常生活の中には、スモールチェンジのきっかけがたくさん♪

ちょっとした積み重ねで、健康づくりに大きな前進が期待できます！

新年のご挨拶

- ①新年の御挨拶 ②挑戦したい事 ③最優先目標、努力したい事 ④尊敬する人、好きな言葉
⑤見たい映画や読みたい本、行きたい場所

①明けましておめでとうございます。今季5月19日で開業25年になります。開業50年を目標にするとまだ折り返し地点です。まだまだがんばって診療します。何んでも頼って御相談ください。

②頭と体を鍛える。

③頭を鍛える

★文字、本をたくさん読む、理解する。

★学会、講習会に行く。

③体を鍛える

★週1~2回のジムでトレーニング。

★プール目標は1000m泳ぐ。

★冬スキー週1~2回、春からゴルフ月2回。

④田中角栄

one for all all for one (1人はみんなのために、みんなは1つの目標のために)

強く、明るく、元気よく、品もよく 人間の三毒 欲と怒りと愚痴(戒めの言葉)

⑤スターウォーズ インドネシア

氏名 安部龍一

①あけましておめでとうございます。2020年5月で25周年を迎えます。少しでも地域の皆様の健康増進の一助となれるようお仕事していきたいと思ひます。

②身体のシェイプアップ 生活のシェイプアップ(断捨離)

③「気付けばストレッチ」を毎日続ける。書類の整理整頓(25年分をすっきりと!!)

④孔子 稲森和夫 松原泰造 (きつとうまくいく!!)

⑤本は1ヶ月2冊目標(ジャンル問わず)「幸せのキセキ」「心」をこれから読む コロンス島

氏名 安部かおる

①あけましておめでとうございます。今年も信頼して頂ける検査ができるよう努力いたしますので変わらぬお引き立てのほどよろしくお願いいたします。

②一曲でも奏でる事ができるよう楽器を習う。

③働きがいのある職場作り・関東大会3連覇、全国大会3位入賞、打割3割

④安部先生を除けば上杉鷹山・むこう岸 見てるだけでは渡れない

⑤ターミネーターニューフェイト・レンソイス公園・カップドキア

検査:氏名 菊池広吉

①あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願い致します。

②富士登山 ③体力作り ④羽生結弦 ⑤フロリダのディズニーワールド 氏名 原澤道子

①明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願い致します。

②英語 ③無事故、無病で一年過ごす ④これからの人生の中で、今日が一番若い

⑤新しいものではなく少し前の洋画

氏名 佐藤亜寿美

①明けましておめでとうございます。今年も宜しくお願いします。

②ウォーキング ③健康 ④日野原 重明 ⑤屋久島

氏名 水落恭子

①あけましておめでとうございます。

毎日元気に笑顔で過ごせる様に沢山食べて飲んで頑張りたいと思います。

年もよろしくお願い致します。

②日本一周 ③体調管理 ④しあわせはいつも自分のこころがきめる 相田みつを ⑤伊勢神宮
氏名 南雲麻未

①新年明けましておめでとうございます。

寒さが本格的になり、空気も乾燥して、かぜやインフルエンザにかかりやすい季節です。しっかり予防して元気で健康な一年にしたいと思います。今年もよろしくお願いします。

②★今年も「ヨガ」を続ける ★落語を聴きに行く

③ネガティブな考え方を、ポジティブな考え方に切り替える意識を日々の習慣で身につけて元気に過ごしたいと思います。

④相田みつをさんの「その時の出逢いが人生を根底から変えることがあるよき出逢を」が好きな言葉です。

⑤越智啓子さんの「人生のしくみ」「笑いの秘密」を読みたいです。 氏名 芳川喜美子

①あけましておめでとうございます。

感謝の気持ちを大切に今年もがんばりたいと思います。よろしくお願いします。

②つねにプラス思考で物事をとらえるようにする。③「ありがとう」をたくさん言う。

④まわりの人を元気にしてくれる人 ⑤京都に行きたいです。 氏名 坂西泰子

①明けましておめでとうございます。

昨年同様に来院される皆様の心に少しでも寄り添えるよう笑顔で対応させていただきます。

②毎日必ず15分運動する

③ゴミの問題、大気、海洋汚染、森林減少などさまざまな環境問題が、生命や健康被害に影響することが問題になるという話をたくさん耳にします。自分1人ができることはささいなことですが自然環境を守る行動をしたいと思います。

④「明日があるさ」 ⑤古市憲寿さんの「平成くんさようなら」 氏名 山口亜矢子

①あけましておめでとうございます。

令和になってはじめてのお正月です。平成の時よりも、もっと良い年になるよう願ひましょう。

②昨今の体調不良の原因を明らかにし、治し、そして気分爽快になる。

③検査において患者様に痛みや不快な思いをさせないよう、臨機応変に頑張る。

④名字が「武」だけに武士道には興味があり、その中で「仁・義・礼・智・信」といった名語がすきです

⑤アメリカ映画はジャンルを問わず好きでよく観ています。

検査:氏名 武良昌

①あけましておめでとうございます。

昨年は平成から令和に変わった特別な年でした。そして災害の多い年でもありました。

今年は暗いニュースのない明るい年になる事を願ひます。

②数年前から続けている「ヨガ」の継続 呼吸法と瞑想で気持ちのコントロール 柔軟と血行改善

③年齢と共に落ちて行く体力、筋力、記憶力の強化（心も体も元気である事）

④「気は長く心は丸く腹たてず」 ⑤パワースポットめぐり

氏名 岡村美重子

〈マッスル金山の貯筋のススめ NO69〉

皆さん、お元気ですか。本年も宜しくお願い致します。

一年の計は元旦にありと言いますが、何かしら決めましたか？目標が無くても幸せに生きます、でもどうせなら何か決めて動いた方が変化を楽しめるんじゃないかと思います。達成出来なくても話のネタにはなりますから。

GYMでよく「やる気が出ない」「モチベーションが上がらない」と相談されます。より明確な目標意識と計画がないと日々の感情に左右されてしまいます。人は自然に楽な方へ行ってしまうからです。歯磨きと同じで虫歯になりたくない、口臭予防等の明確な理由があれば面倒でもやりますよね。やってるうちに習慣になり、食べたら磨くのにやる気やモチベーションは要らなくなります。そして磨いた方が気持ちいいに昇華していきます。

やる気は行動が先！！まず動く、身体を使う、と脳が働いて気持ちも動きます。掃除が面倒だと後回しにしていたが、いざ始めてしまうと最後までやらないと気持ち悪くて止められないって経験ありますよね。なので先ずは行動する  夢を見たら紙に書き残す、素敵な人がいれば真似をする、何でもいいんです。本当にやる気が出ない(病気とか)時は無理をせずに休養して下さい。気持ちか乗らなくても一緒にやってくれる人が居たり、指導者が真剣に接してくれたら、ちょっと頑張ってみて下さい。絶対に悪いようにはしませんから(笑) 何故、やる気が出ないのか？モチベーションが上がらないのか？考えてみましょう。きっと楽しくなさそう、どうせやっても成果がなさそうと思ってるからかもしれません。なのであまり考え過ぎるのは良くないみたいです。

スクワットを女優さんがしているのを見て、良さそうだなあとピンときたら真似してみましょう。何キロとか何回を気にせず形を同じにする努力です。やり続けると、どんどん出来るようになります。そうすると目標目的が明確化されます。そうなれば、もう大丈夫です。

運動やスポーツを継続していても、ずっと右肩上がりに成果が出る事はありません。現状維持する事がとても難しいのです。野球のイチローさんのように日々変わらない努力に野球を楽しむをバランス良くが理想です。誰もが出来る事ではありませんが、理解しておけば高望みせず、自己評価を下げないで頑張れます。

今年は東京オリンピック、パラリンピックがあります。この盛り上がりを見て感じて、一緒に波に乗っていきましょうね。

いつも読んでいただきありがとうございます。

MAX トレーニング GYM【六日町 金山武志】 025(772)4608

What do you know?



ノロウイルス ロタウイルス サポウイルス など

感染性胃腸炎

に注意しましょう!

●主な症状

下痢、おう吐、吐き気、腹痛、発熱
症状がひどい場合には、脱水症状を起こすことがあります。

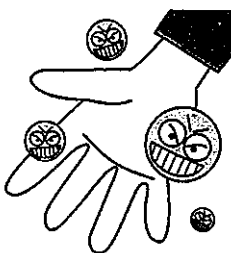
●潜伏期間

1~3日

●感染経路

①人から人への感染

感染者のおう吐物や便を触った手や、手で触れたものを介して口に入り感染します。また、おう吐物の飛沫から感染する場合もあります。人によっては、ウイルスに感染しても発症せず(不顕性感染)、ウイルスを排出する場合があるため、知らない間に感染が広がっていることもあります。



②汚染された水、食品からの感染

食品からの感染で多いのは貝類によるもので、汚染された二枚貝を生や加熱が不完全なまま食べることで感染します。

感染性胃腸炎にかかったら

- ウイルスを原因とする感染性胃腸炎に対して、特別な治療法はありません。治療は輸液、整腸剤などの対症療法に限られます。脱水を防ぐために、水分補給や安静が必要です。
- 乳幼児や高齢者などの抵抗力の弱い人が感染すると重症になることがあるので、早めに医療機関を受診しましょう。
- 下痢止め薬を使用すると、病気の回復を遅らせることがあるので、使用については、医師に相談してからにしましょう。
- 症状が治まっても1週間は便の中にウイルスが出ますので注意しましょう。



感染予防のポイント

手洗い

- 日ごろから、調理前後、食事前、トイレの後、帰宅後などに、石けん(液体石けんが推奨されます)を使って、流水で手をしっかりと洗いましょう。
- 手洗い後のタオルは共用しないようにしましょう。



食中毒の予防

- カキなどの二枚貝は、中心部まで十分に加熱しましょう。湯通し程度では、ウイルスは死滅しません。とくに乳幼児や高齢者は注意しましょう。
- 貝類を調理したまな板や包丁は、すぐに熱湯消毒しましょう。
- 野菜、果物などの生鮮食品は、水道水で十分に洗いましょう。
- 調理する際、食事の前、トイレの後には、よく手を洗いましょう。

二次感染を予防するために塩素系消毒薬(次亜塩素酸ナトリウム)や加熱(85℃、1分間以上)が有効です。



からだの『ゆがみ』を改善 簡単チェック&トレーニングで

寒

さで、からだを丸めて縮こまっていますか？ 姿勢の悪さは筋肉を緊張させ、うつ血を起こし、さまざまな不快な症状の原因になります。肩こり、腰痛がなかなか治らない、原因不明の頭痛が続く…。下半身太りが気になる…。そんな症状が気になったら、からだの『ゆがみ』をチェックしてみましょう。

からだの ゆがみを簡単チェック！

Check 1



うつぶせに寝た状態で左右の肩甲骨の高さがそろっていますか？ 誰かにてもらいましょう。

Check 2



仰向けに寝て全身をリラックス。両足のかかとを5～20cm開けましょう。どちらかの足先がより外側に開いていませんか？

Check 3



仰向けに寝て、ひざを曲げ足の裏を軽くあわせます。ひざに力を入れないように注意。どちらかのひざがより外側に開いていませんか？

ゆがみを改善する ラクラクトレーニング!

ゆがみを改善する、簡単な運動をご紹介します。回数などは目安です。痛みを感じるような場合は中止し、医師の指導のもとに行いましょう。

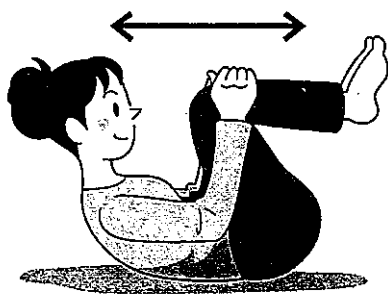
ラクラク トレーニング ①

足を肩幅に開き、背筋を伸ばします。腰に手をあてて、大きくゆっくりと腰を回しましょう。左右交互に10回を目安に。



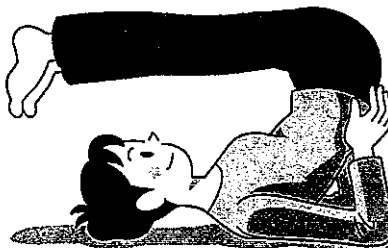
ラクラク トレーニング ②

仰向けに寝て両膝を曲げ、ひざが開かないように手を添えます。ゆっくりとひざを胸に引きよせながら頭を少しあげ、また、もとの状態に戻します。これを20回ほど繰り返しましょう。



ラクラク トレーニング ③

仰向けに寝て、両足を頭のほうへもってきます。手は腰にあてて支えます。ひざを曲げないように注意し、30秒～3分くらいそのままです。無理は禁物です。時間も無理のない範囲で少しずつ増やしていくようにしましょう。



この状態で両足が頭の左右にずれるのは、ゆがみのせいです。上半身をゆっくりとゆすって足を動かし、からだの中央にもってきます。そうすることでゆがみも少しずつ調整されます。

基本は 正しい姿勢!

からだのゆがみは、日常生活のなかで正しい姿勢を意識することで、かなり改善＆予防できるものです。

正しい姿勢のポイント

壁に背をあて、軽くあごを引きま
す。そのとき、後頭部と背中、おし
り、かかとが壁に触れている状態
が基本です。



ゆがみにつながる 勢をチェック!

- ☐ 猫背ではありませんか?
- ☐ 机に前かがみになって仕事をしていませんか?
- ☐ 足を組んだとき
同じほうの足ばかりが上になっていませんか?
- ☐ バッグなどを持つ手が決まっていますか?
- ☐ すぐ横座りをしていませんか?



さまざまな
不調を招く

低体温

一般に平常時の体温(平熱)は36.5度とされています。しかし近年、その常識が通用しない低体温の人が増えています。低体温は肩こりや腰痛など様々な弊害をもたらします。さらに免疫力の低下を招き思わぬ病気の原因ともなるので要注意です。

あなたは大丈夫？

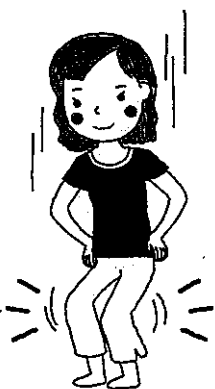
低体温チェック



- ☐ 朝起きるのがつらい
- ☐ 手足がいつも冷たい
- ☐ 低血圧あるいは貧血気味
- ☐ 顔色が悪く、目の下にくまがでやすい
- ☐ 便秘や下痢をしやすい
- ☐ 肩こり、腰痛、ひざ痛のどれかがある
- ☐ 月経前や月経中に痛みや不快症状がひどい

一つでも当てはまれば低体温の可能性あります。まずは自分の平熱を測ってみましょう。36度未満であれば低体温といえます。ぜひセルフケアを！

体温アップで健康度もアップ



● 運動で温める

筋肉を鍛えつつ、全身を動かす運動が効果的。気軽にできるのは、オーキングです。軽く汗ばむ程度の強さで歩きましょう。室内では、スクワットやかかとの上げ下げもおすすめです。

低体温はこんな症状の原因に！

※血行が悪くなる

➔ 肩こり、腰痛、ひざ痛、月経痛が起こりやすく悪化しやすい

※代謝が悪くなる

➔ 太りやすい、むくみやすい、

➔ 肌荒れや肌のくすみが起こりやすい

※免疫力が低下する

➔ 風邪をはじめとする感染症にかかりやすく、治りにくい

● 生姜ドリンク

カップに生姜のすりおろし(チューブ入りでもOK)を適量入れ、お湯やお茶、紅茶を注ぐだけ。蜂蜜やジャムなどを入れても美味しい。



● 体を温める食べ物

☆根菜類

☆黒いものや赤いもの黄色いもの、固いもの

☆北方産の果物など

(例) 人参、ごぼう、山芋、レンコン、生姜、小豆、黒豆、海藻類、紅茶、りんご、ぶどうなど



血行を改善し 冷えなどの不快な症状を 改善します！

全 身温熱治療器「インブレイス」は、体に優しい近赤外線と遠赤外線による温熱(60℃~80℃)で全身を包み、体のすみすみまで血行をよくして、つらい手足の冷えなどを改善します。温泉に入っているように気持ちがよく、とてもリラックスできますよ。

全身温熱治療器
「インブレイス」

