

しみずクリニックふさ ふさからの便り



～2015年の始まりは・・・

血圧・血糖値 上昇中だメェ～！！～

あっという間に2015年がやってきましたね(*´ω`*)

皆様年末年始はどのように過ごされたでしょうか？『食べ過ぎました(+o+)』なんて自己申告して下さる方もちらほら(°Д°)

今月のHbA1cの平均値はきっと上がることでしょう・・・(;´ω´)

乱れた食生活に慣れてしまわぬように気を付けたいですね♪♪

まだまだインフルエンザも流行っています(´-ω-)

1日3食バランス良く食べ、意識して動き、しっかりと睡眠をとって今年も毎日元気に過ごしましょう❖



～ヒートショックにご注意を～

寒い冬の時期『ヒートショック』で救急病院へ搬送される方が増えています。ヒートショックとは暖房の効いた部屋から外へ出たときや入浴時の急激な温度変化により血圧や脈拍が乱れて起こります。脳出血や脳梗塞、心筋梗塞などに繋がる危険性がありますので高血圧や動脈硬化を患っている方や高齢者の方は特に影響を受けやすいので注意が必要です(*ノωノ)

～ロコモステーションふさ 間もなく始動！！～

2月16日(月)いよいよロコモステーションふさが始まります。

1階は介護保険を利用する施設、2階は健康保険を利用する施設となります♪

現在クリニック2階で行っている運動療法はロコモステーションふさの2階へお引越しとなります☆

2月に入れば中の見学も可能です(ノ´▽`)ノ
ご興味のある方はお気軽にお声掛けください☆

3月には浦和大学総合福祉部教授 植屋先生の講演会も予定しています❖

どうぞお楽しみに(*´▽`*)

- 脱衣所やトイレを暖める
- 浴槽のフタは開けて浴室自体を暖めましょう。
- 入浴の前に足元からかけ湯を行いましょ。
- 長湯をしすぎないようにしましょ。
- 入浴時は肩まで浸からず半身浴を心がけましょ。温かいタオルを肩にかけると良いですよ(^)♪



しまよ今年も
ますい