



季節の変わり目は 体調に注意を!

梅の花が見頃を迎える頃。三寒四温、日に日に春が近づいてきます。

春は、気圧や気温の変化が大きく、自律神経が乱れやすい季節です。年度末の忙しさも加わり、心身ともに疲れを感じやすくなります。

自律神経 交感神経は、活動時や緊張時に優位に働きます。

副交感神経は、リラックスしたときに働きます。

規則正しい生活を心がけ、睡眠をしっかりとりすることが大切です。

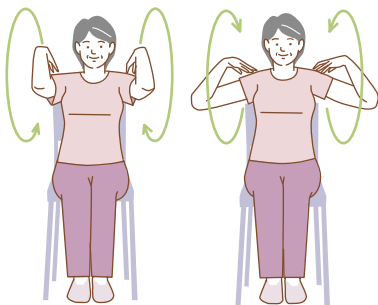
良い睡眠のために

- 入浴はシャワーだけで済ませずに、湯船につかって体を温めましょう。
- 寝室の照明は消すのがお勧めです。朝に日差しが入るように、遮光カーテンの一部を開けておくのもよいでしょう。
- アルコールやカフェインを含む飲み物は控えましょう。
- 自律神経は脳や脊髄と関係があるので、良い睡眠を得るには背骨まわりの筋肉の柔軟性を上げましょう。背骨まわりの筋肉を動かすには、寝る前のストレッチがお勧めです。肩甲骨まわり、背中、足首や股関節を心地よく動かしましょう。



ストレッチ

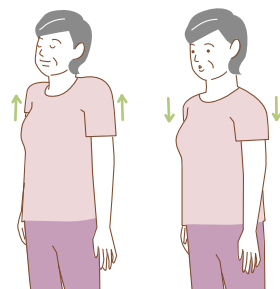
両手を肩にのせて、肘を肩の高さにあげて上、下、前、後ろとゆっくり動かしましょう。



足を腰幅に開きます。椅子に座ってもよいです。背中の方で指をくみ、頭を下げながら腕を上には伸ばします。息を止めずに、心地よい程度にしましょう。



肩を上には上げて5秒数えてから、力を抜いて下に下げます。3回程度繰り返しましょう。



班活動のススメ



医療生協の班は、地域の健康を支える最小単位の活動です。班ごとに集まって、お茶を飲みながらおしゃべりしたり、みんなで話し合って地域の健康意識を高めるためのアイデアを出し合います。班活動は、組合員・住民同士が仲良くなって協力し合える場です。3人集まれば班が結成できます(月500円の活動援助金も出ます)。興味のある方は、所沢診療所まちづくりコーディネーター☎04-2923-3691までお問い合わせください。

事業所利用委員会主催

2024年度 医療介護懇談会のお知らせ

日時 3月10日(日) 14:00~15:45

場所 所沢診療所3階多目的室

内容 【学習】認知症の方との接し方／桂の樹職員がお話しします。
【交流】支部の活動報告

どなたでも参加できます。お申し込みは☎04-2923-3691まで。

管理栄養士
早苗先生の

旬

の栄養だより

No.19

はまぐり
蛤

貝は春を過ぎた頃に産卵するものが多く、産卵期前には栄養を蓄えているので、春の貝はとても美味しいといわれています。魚よりも貝は脂質が少なくヘルシーであるのも特徴のひとつです。今月は春の貝のひとつである蛤についてです。

二枚貝の蛤は、ぴったりと合わせることができるということから「縁起物」であることは皆様よくご存知のことと思います。蛤は、汁物、蒸し物、焼き物、パスタなど、美味しい春グルメにはピッタリ。また栄養も豊富で、ビタミンB₁₂(赤血球の生成サポート)、マグネシウム(骨の形成・血圧調節)、鉄、亜鉛(たんぱく質の合成)、タウリン(肝機能向上)と、冬を乗り越えたカラダにとても優しく、そして栄養がうま味となってカラダに浸透していきます。

春は気温の寒暖差から体調を崩しやすい時期でもあります。皆様お気を付けてお過ごしくださいませ。



管理栄養士 齊藤早苗

外来のご案内

待ち時間短縮のため予約をお勧めしています。はじめての方も
お電話いただければ予約をお取りします。

個別送迎もやっています
月〜土午前のみ、予約制です

	診療受付時間	月	火	水	木	金	土
午前	8:30 ↓ 11:30	内科 禁煙	内科 胃カメラ	内科 血液膠原病 禁煙 栄養相談 ※第2・3・4	内科 禁煙 物忘れ 循環器 糖尿病	内科 禁煙 循環器	内科 禁煙 血液膠原病 栄養相談 ※第3
				訪問診療(往診)			
午後	14:00 ↓ 16:30	内科 禁煙	休診	内科 血液膠原病 禁煙 栄養相談 ※第3・4	内科 禁煙 糖尿病	内科 禁煙	休診
				訪問診療(往診)			
夜間	18:00 ↓ 19:30	休診	休診	血液膠原病 ※予約のみ	休診	内科 禁煙	

水曜夜間は、専門外来のため予約の方のみとなります。
3/8(第2土)、3/20(春分の日)、火曜午後・土曜午後・日曜・祝日は休診です。
訪問診療、往診をご希望の方は、☎04-2924-0121までお電話ください。

医師体制の詳細はホームページでご確認ください



医療生協さいたま

〒359-1143
所沢市宮本町2-23-34

所沢診療所

☎04-2924-0121 FAX04-2921-1349

ケアセンターとこしん

☎04-2924-1119 FAX04-2929-5505

介護付有料老人ホーム 桂の樹

☎04-2923-3695 FAX04-2923-3703

✉toko-soshiki@mcp-saitama.or.jp

ホームページは
こちらから ↓



ひこうき雲

2025年3月号(No.43)
デザイン：株式会社コア