



～今月のひとこと～ テーマ：最近、ご自身の健康のためにしていることはありますか？



医師：島田 潔

スマホの「リマインダー」にカラダとココロの健康のためにやること！を貼り付けています。散歩する、ひと呼吸置く、静かに過ごす時間を作る etc



医師：宇仁 淳

週に2回以上はストレッチを含めた運動を2時間程度しています。患者さんにも元気を与えようと思っています。気持ちの健康のためには人生の先輩の往診患者さんの家にちょっとだけ長居させてもらっています。



医師：藤井 秀樹

健康のためにしているというより始めようとしているのがサウナです。睡眠の質が上がる、美肌になる、肩こり・腰痛が和らぐなどの効果があると言われています。効果が出たかどうかまたご報告します！



医師：浅海 直

ジムに通っておりますが、トレーナーさんに年齢を考えて、筋トレをする際の負荷量はより重い重さを使用するのではなく、適度な重さで行うことを勧められたので、最近は何がをしないように注意しております。



医師：伊藤 直

腸内細菌を良くするために、毎日寝る前にヨーグルトを食べています。腸が良いと、ストレスホルモンが減ると言われているからです。お勧めのヨーグルトがありましたら、教えてください！



医師：安井 宏仁

健康のためには、よく噛んで食べるようにしています。しかし、どうしても早食いになってしまいます。直したいと思います。



医師：三寺 隆之

アルコールを可能な限り控えるようにしています。現在、週1～2回程度です。



医師：廣田 大輔

食事内容に注意したり定期的な運動を心がけています。



医師：大須賀 房夫

休みの日は極力ウォーキングと称して1時間程度歩くようにしています。ただ途中で何か食べたり飲んだりしてしまうので痩せはしません。



医師：中山 昇

時々辛いものを食べて大量の汗をかいて、代謝が上がった気になります。あとヨーグルトを毎日食べているので便通は良いです。



医師：野中 一哉

元々姿勢が悪く、最近背中中の張りも覚えるようになってきたので姿勢矯正を始めました。ストレッチと筋トレ、矯正ベルト着用を使っています。なるべく良い姿勢でいるようにしていると、自分の座高が他の人よりも高いことに気付きました。。。



医師：倉田 陽介

昨年ぎっくり腰をしたので、気づいた時にマッサージをするようにしています。脱水にも気をつけて水分を多めに取るようにしています。

～連携室からのメッセージ～

★当院の往診スタイル

当院は、基本的に医者がひとりで患者さん宅を訪問します（時々、当院看護師や相談員が同行することもあります）。

日中は、ドライバーが付きますが、夜間・早朝は医者が車の運転も行います。医者ひとりで診察、バイタル測定、採血、褥瘡やカテーテルの交換などの各種処置、処方せん発行、カルテ記載を行います。朝の出発前、移動中や往診後に診療所へ戻ってから、患者さんやケアマネジャー、訪問看護さん等への連絡や病院への緊急入院の依頼、各種書類の記載などを行っています。

(連携室/松本・平井・日留川)