

脳活性化トレーニング①

手指は脳と密接に繋がっており、手や指を動かすことは脳を刺激することになります。特に、普段慣れない動きをするとより脳が刺激され活性化されます。脳を使う努力をする事で、認知症予防にも繋がります。

☆手遊びで脳トレ

【初級編】 主な指先体操のやり方

足し算指曲げ

- 1 左手親指を先に曲げておく
- 2 11で両手同時に1本ずつ曲げる。順に曲げて15で左手小指を伸ばす
- 3 10まで数えたと元の状態に戻る

親指グーパー

- 1 両手の指を開く
- 2 右手親指は外、左手親指は中にして握る
- 3 手を開いた後、今度は左右で親指の位置を逆にして握る

指先合わせ

- 1 親指と人さし指の指先を合わせる
- 2 親指と中指の指先を合わせる
- 3 親指と薬指、親指と小指と順番に指を合わせる

(注)短い時間でも毎日続ける。堤喜久雄氏の資料から

【上級編】 指揮者

- ①片手で上下に2拍子を刻んでください。
- ②もう片手は三角形で3拍子を刻んでください。
- ③できるようになったら、左右の手を交換しましょう。

※トレーニング中に痛みや痺れが出てしまう場合は運動を控えてください。

お知らせ information

整形外科からののお知らせ

骨粗鬆症リエゾン外来をはじめました。

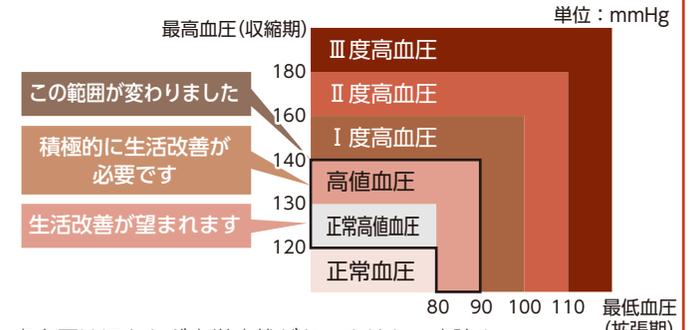
骨粗鬆症について多くの方は既にご存じかと思います。大切なことは骨粗鬆症かどうかを診断して、治療薬が必要な場合は速やかに開始することと継続することです。ご高齢の方が背骨の圧迫骨折や、足の付け根の骨を骨折して手術をしたら骨粗鬆症治療薬の開始が絶対必要です。骨粗鬆症でない方は、転んだくらいでは背骨や大腿骨は骨折しません。ところが、骨折の痛みがなくなってしまうと薬をやめたり、通うのが大変で受診をしなくなります。全国的な調査で、上記2つの骨折後1年で骨粗鬆症の治療を継続されている方は2割にも満たないことが分かっています。リエゾンとはフランス語で「連絡、連絡員」という意味です。治療が必要な方に予約や連絡を取って骨粗鬆症の治療継続をサポートするために、医師・看護師・理学療法士・診療放射線技師など多職種が参加して外来を行っています。今年の4月以降、上記2つの骨折で入院治療をされた方で薬の処方方「かかりつけ医」にさせていただいている方が対象です。既に骨粗鬆症のために当院に通院されている方は今まで通り一般整形外科でお願いします。また、骨折の経験はないが骨粗鬆症が気になる方は遠慮なく一般整形外科を受診してください。診断をいたします。

整形外科 骨粗鬆症リエゾン外来

健康診断センターからののお知らせ

ご自身の血圧を把握していますか？

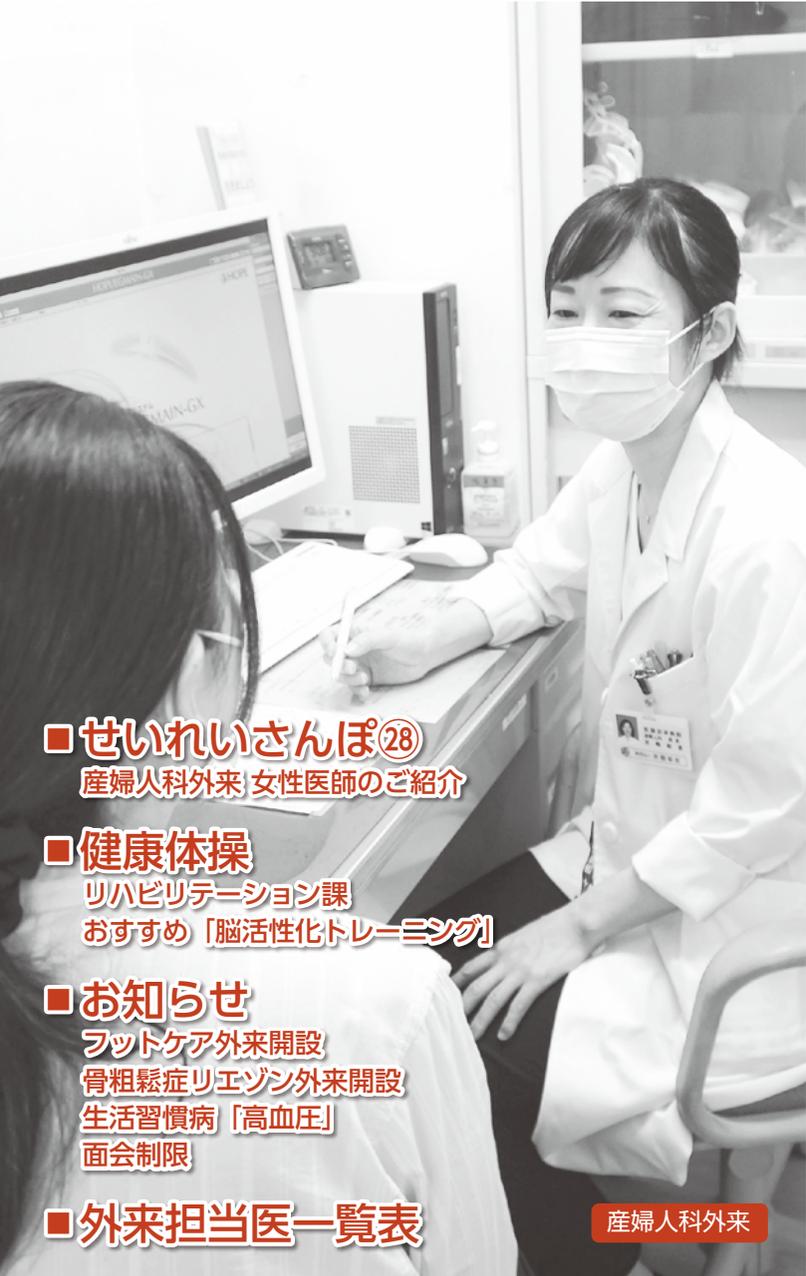
高血圧は、日本では4300万人という最も多い生活習慣病です。脳卒中、心臓病、腎臓病などの疾病を予防する上で、血圧は重要で、ご自身、ご家族の病気に対する理解も大切です。2019年に高血圧ガイドラインが新しくなりました。



高血圧はほとんど自覚症状がありません。病院や健診で血圧が高めと指摘を受けた方は、家庭での血圧測定を習慣づけましょう。また、正常高値血圧とは高血圧の一手手前で、高血圧予備軍です。生活習慣を見直しましょう。

Numazu せいの通信

No.225
2021
Nov.
11



■ **せいのさんぽ** 産婦人科外来 女性医師のご紹介

■ **健康体操** リハビリテーション課 おすすめ「脳活性化トレーニング」

■ **お知らせ** フットケア外来開設 骨粗鬆症リエゾン外来開設 生活習慣病「高血圧」面会制限

■ **外来担当医一覧表**

産婦人科外来

TEL. 055-952-1000
FAX. 055-952-1001
〒410-8555 沼津市本字松下七反田902-6
http://www.seirei.or.jp/numazu-hp/

産婦人科 せいのさんぽ

診療内容・特色

当科では、子宮筋腫・子宮内膜症といった病気の治療や妊娠・出産のお手伝い、子宮脱や更年期のヘルスケアなどを中心に診療を行っています。また、手術が必要な方には、傷が小さく身体への負担が少ない腹腔鏡下手術での対応も行っています。当院は女性医師も多く勤務しておりますので、どうぞお気軽にご相談ください。



産科婦人科医師

2020年度 診療実績

外来受診患者数 12,552人	手術件数 310件	分娩件数 206件
--------------------	--------------	--------------

PICK UP 産婦人科の女性医師をご紹介します。

<p>大野 晶子 (おおの あきこ) 日本産科婦人科学会産婦人科専門医 日本医師会認定産業医</p>	<p>伊藤 まり子 (いとう まりこ) 日本産科婦人科学会産婦人科専門医 日本旅行医学会 認定医</p>
<p>大川 直子 (おおかわ なおこ) 日本産科婦人科学会産婦人科専門医 日本女性医学学会女性ヘルスケア専門医 母体保護法指定医</p>	<p>児嶋 裕香 (こじま ゆうか) 日本産科婦人科学会産婦人科専門医</p>
<p>谷口 千津子 (やぐち ちづこ) 日本産婦人科学会専門医・指導医 日本臨床細胞学会専門医 マンモグラフィ読影医 母体保護法指定医</p>	

外来担当日 裏面「外来医師担当表」をご参照ください。