

もっと元気



〒231-0033

神奈川県横浜市中区長者町 4-11-7 長者町朝日ビル 702 号室

TEL:045-334-7502/FAX:045-334-7503

◆精神科訪問診療ご相談下さい◆
医療法人社団 心翠会

今月の『顔』



医療法人社団心翠会法人副本部長

小林 隆太

地域連携担当高橋です！今月は心翠会小林法人副本部長にお話しを伺います。小林副本部長宜しくお祈りします！！

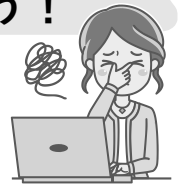
高橋：いつもいい男の小林副本部長!!プライベートや仕事上でのこだわりなどありましたら是非教えてください！
小林：特に面白いプライベート事情はありませんが、、仕事のルーティンは出勤したらまずデスクの掃除ですね。きれいにしておくのと能率が上がると思っています。特に埃が溜まっているのはいただけないですね。PCモニター裏とか皆さん覗いてみてください。見ました？今すぐ掃除しましょう。
ちなみに私をA型だと思っている方が多いようですが、O型です。

高橋：いよいよ今年も残すところ僅か。心翠会の2024年を振り返ってみていかがでしたか？また来年はどんな年にしたいですか？
小林：今年は高橋さんもそうですが、たくさんの職員が入職され、体制が大きく変わった一年でした。また、4月には「横浜関内ファミリークリニック」を新規開院する事ができましたし、総じて良い年だったのではないかと思います。
私たちの目標は、医療が必要な方に医療をお届けする事です。来年もより多くの方の助けとなれるよう努めていく所存です。
本年も大変お世話になりました。来年もよろしくお祈りいたします。よいお年をお迎えください。

いきいき健康情報

パソコンによる目のトラブルに注意しよう！

「パソコン」や「スマートフォン」など表示画面のある機器を使って作業することを「VDT作業」といいます。そして、こういったVDT作業を長時間行うことで、目や体の疲労を招いてしまうことを「VDT症候群」と言います。



目に現れる症状

- ・目の疲れ、痛み、充血、かゆみ、乾き
- ・視力低下

VDT症候群を防ぐには？

- ・VDT作業中はこまめに休憩をして目を休める。
- ・パソコンやスマホを使う部屋の明るさを300ルクス以上に調整する。
- ・作業中の姿勢は、椅子に深く腰を掛け、背もたれに背中を十分に当てて、足裏全体が床に着くようにする。
- ・画面と顔の距離は40センチ以上離し、画面は目の高さよりも下になるようにする。
- ・メガネやコンタクトレンズを使っている人は、度がVDT作業に合っているかどうかをチェックし、合っていなければ調整をする。
- ・作業の合間に目や首のストレッチをする。

目のストレッチ

- ①目を閉じる。
 - ②目を大きく開く。
 - ③眼球だけを左右に動かす。
- ※①～③を3回繰り返しましょう。

首のストレッチ

- ①両手を肩の上に乗せる。
- ②そのまま、両ひじで円を描くように、腕を後ろに5回まわす。
- ③同じように前方向に腕を5回まわす。

体に現れる症状

- ・肩コリ
- ・首、肩、背中、腰の痛みやだるさ
- ・頭痛

もし上記のような予防をしてもVDT症候群になってしまった場合は、お早めに眼科で診てもらうようにしましょう。

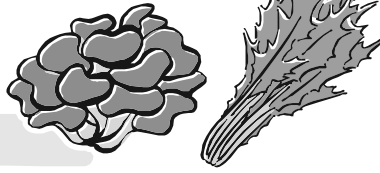


不足しがちな
栄養素を補う
レシピ

鮭と舞茸の
具たくさん卵焼き



材料 (2人分)



作り方

- ・卵……………2個
- ・水菜……………30g
- ・舞茸・人参・鮭フレーク
……………各15g
- ・牛乳……………50ml
- ・白だし・砂糖…各小さじ1
- ・サラダ油…小さじ1と1/2

- ①: 舞茸は粗く刻み、水菜と人参は細かくみじん切りにします。ボウルにサラダ油以外の材料をすべて入れ、よく混ぜます。
- ②: 卵焼き用フライパンにサラダ油を小さじ1/2ひき、加熱します。温まったら①の1/3量を全面に流し、固まってきたら向こう側からクルクルと生地を折込んでまとめます。この行程をあと2回行い成形します。
- ③: 粗熱をとってまな板に置き、4等分に切ります。



栄養価 (1人分)

- エネルギー……………145.9kcal
- カルシウム……………93.3mg
- ビタミンC……………8.9mg
- ビタミンE……………1.3mg



ワンポイント!

水菜には、骨の健康づくりに欠かせないカルシウムが豊富に含まれています。また、きのこ類や鮭には、カルシウムの吸収を促進するビタミンDが豊富です。

お悩み解消
ツボとマッサージ

膝の痛みを軽くする「お風呂ストレッチ」

年齢を重ね、膝の軟骨が次第に硬くなり減ってくると、衝撃を吸収できず膝が痛んできてしまいます。今回は膝の痛みを軽くする「お風呂でできる正座ストレッチ」をご紹介します!

お風呂でできる
正座ストレッチ

膝の痛みにも効果的なのが膝を温めることです。お風呂につかりながら関節がやわらかくなったところで、この正座ストレッチを行ってみましょう!



①: ぬるめのお湯をはった湯船に楽な姿勢でつかり、十分に体を温めます。



②: 体が温まったら、お風呂の中で1分くらい正座するだけで、太ももの筋肉が伸びて効果が得られます。

※膝が痛む場合は時間を短くして、完全に曲げずに腰を少し浮かせた状態でも同じ効果を得られます。

膝の軟骨周りには「関節液」があり、これが軟骨に潤いを与えます。軟骨に関節液がしみ込むのは膝が適度に動かされた時なので、今回のようなストレッチを行うことで潤いが戻ってきます。

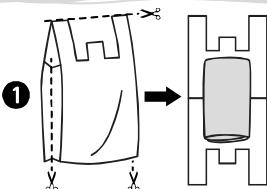
いざという時に役立つ
防災情報

「非常時にあると役立つアレ」を作る方法②

今回は、レジ袋を使って「おむつ」を作る方法をご紹介します。幼児用だけでなく、大きなレジ袋を使えば大人用おむつとしても使えます。

レジ袋で「おむつ」を作る方法

①: レジ袋の持ち手と両側の部分を切って開き、その上にたたんだ布を敷く。



②: 布の上におしりを乗せて、上側の持ち手部分をお腹の前で結ぶ。

③: 下側の持ち手部分を②で結んだ部分の下から通して、手前に折り返して大きさを調整する。

