

もつと元気



〒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 心清会 心翠会

今月のお知らせ



YouTube

精神科在宅医療チャンネル

地域連携担当の高橋です。最近、webセミナーをきっかけにたくさんのお問い合わせをいただきありがとうございます!! 今後も些細な事でも構わないのでご不明なことがあればお電話 or ホームページからお問い合わせください!!

例えば・・・

- 費用はどれくらいかかりますか?
- こんなケースは在宅診療の対象になりますか?
- 24時間対応していただけるのですか?
- セミナーの講師を依頼したいのですが 等々

お気軽にお電話ください

045-334-7502

お急ぎの場合はお電話にて(平日 9時~18時)お問い合わせ致します。

お急ぎではない場合はホームページからもご連絡いただけます。
こちらも併せてご利用ください。

「横浜関内ファミリークリニック」で検索



「お問い合わせ」入力フォームに記入・送信



1~2営業日以内に担当者からご連絡させていただきます。

横浜関内ファミリークリニック



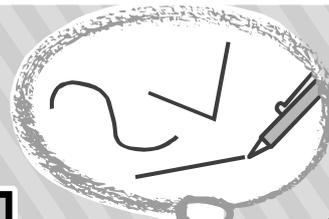
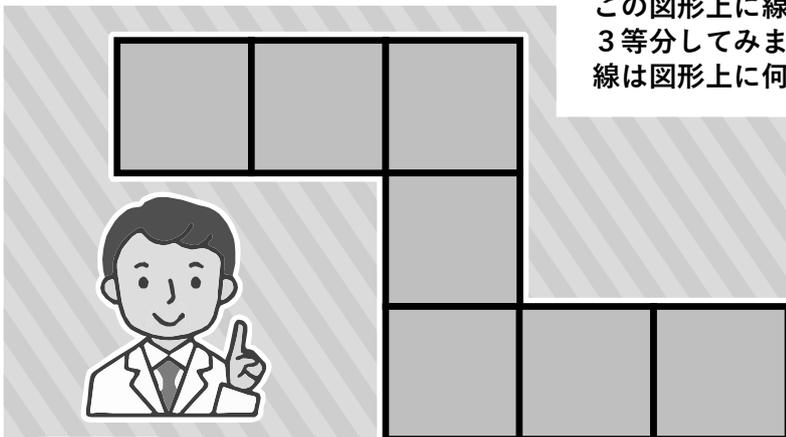
QRコードも

ご利用ください

頭の体操! 脳トレーニング

図形の面積が“3等分”になるように 線を引いてみましょう!

【問題】ここに正方形を7個つなげて作った図形があります。
この図形上に線を引いて、すべて同じ面積になるように
3等分してみましょう。
線は図形上に何本引いても構いません。



答えは裏面をご覧ください。

答えが見つかるまでじっくり考えることが脳の活性化につながります!

いきいき 健康情報

知っておきましょう！「老眼」のこと

「遠くはよく見えるのに近くがよく見えない…」老眼は40代頃から始まる目の老化現象ですが、仕方ないと思って何もせずに諦めていませんか？老眼を知ってうまく付きあうことで、疲れや見え方がグッと違ってきますよ。



老眼の予防・改善のための セルフケア方法

●睡眠や休憩を取って目を十分に休ませる

目が休まるのは、目を閉じている間です。日中も1時間に一度は遠くを見たり目を閉じてクールダウンを。

●紫外線から目を守る

紫外線も目の老化の原因になります。外出時にはUVカットのサングラスをして目を守りましょう。



●年に一度は視力検査を受けて目に合った眼鏡やコンタクトを選ぶ

検眼せずに同じものを使い続けないようにしましょう。定期的に眼科に通う習慣があると良いでしょう。

●目の乾きに気をつける

40代以降は涙の量が減ってきますので、ヒアルロン酸が入った目薬で涙の蒸発を防ぎましょう。刺激が強い爽快感のある目薬は、逆に目の保護のためには避けた方が良いでしょう。

●目に良い栄養素を意識して摂る

たんぱく質、ビタミン、ミネラルをまんべんなく摂ることを意識しましょう。緑黄色野菜やブルーベリー、青魚などにも目に必要な栄養素が含まれています。

●老眼鏡の選び方を知っておくと安心

デスクワーク時には度強め、外出が多く手元をあまり見ない日は度弱めなど、老眼鏡の使い分けもおすすめです。

●部屋の照明は明るめに

明るい部屋にすることで目の負担を軽減しましょう。また、読書する際はスタンドで手元を明るくしましょう。

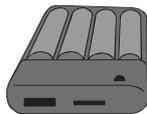
いざという時に役立つ 防災情報

災害時の必需品 「スマートフォンの充電器」

スマートフォンの充電器は、災害時の非常持ち出し袋の中に準備していますか？充電器には主に4つのタイプがありますので各特徴をご紹介します。

乾電池式充電器

乾電池を使用し本体が小型で比較的安く手に入る。ただし、容量が小さく充電できるのは70%前後です。



モバイルバッテリー

繰り返し充電ができる。容量の大きいものだと3~4回はフル充電が可能。ただし、自然放電してしまうため、定期的に充電が必要。



手回しタイプ発電機

手でハンドルを回して発電させるため、乾電池がなくても使用可能。ただし、かなりの労力と時間がかかってしまう。



携帯型ソーラーパネル

携帯できるソーラーパネル式で、晴天時にパネルを外に置いておくだけで充電可能。ただし、晴天時以外や屋内では使用不可。



“肌荒れ”を 予防・改善するレシピ

材料（2人分）

- ・鶏もも肉 …… 80g
- ・にんじん …… 50g
- ・じゃがいも …… 2個
- ・たまねぎ …… 1/2個
- ・ブロッコリー …… 1/2株
- ・バター …… 小さじ1
- ・豆乳 …… 200cc
- ・塩 …… 小さじ1/2



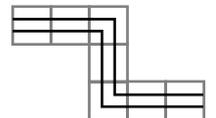
豆乳ポトフ

作り方

- ①：鶏もも肉とにんじんはひと口大、じゃがいもは4つ切り、たまねぎはくし切り。ブロッコリーの花蕾は小房に分け、茎はひと口大に切る。
- ②：鍋にバターを入れて熱し、鶏もも肉を炒めて表面に焦げ目がついたら、にんじん、じゃがいも、たまねぎ、ブロッコリーの茎を入れ、ひたひたまで水を加えて煮る。
- ③：火が通ったら豆乳とブロッコリーの花蕾を入れ、さらにひと煮立ちさせ、塩で味を調べて器に盛り付ける。



【脳トレーニング答え】



このように2本の線を引くと同じ面積で3等分することができます。

ワンポイント！



肌荒れが気になる時は、肌の材料になるたんぱく質を補給し、あわせてコラーゲンの生成に欠かせないビタミンCを補給します。このレシピでたんぱく質源となるのは鶏もも肉と豆乳。ビタミンCが豊富な食材はじゃがいもとブロッコリーになります。