

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 心清会 心翠会

今月の顔

医療法人社団 心清会 心翠会
シニアリーダー

網倉 実成



YouTube

精神科在宅医療チャンネル

地域連携担当高橋です！だいぶ暑くなってきましたが皆様いかがお過ごしですか？今月は、暑い日もさわやかな網倉シニアリーダーにお話を伺います。網倉シニアリーダー宜しくお願いします！！

高橋：いつもさわやかな網倉シニアリーダー。簡単に自己紹介をお願いします！！

網倉：さわやかな雰囲気を持つ網倉です(笑)

シニアリーダーという役職はあまり聞き馴染みがないと思いますが、当グループには6つのクリニックがあり、各拠点リーダーの取りまとめを行っております。

趣味は野球観戦で、先月も現地観戦に行ってきました！

高橋：6拠点のシニアリーダーとしていつもどんなことを心掛けていますか？

網倉：シニアリーダーとして、グループ全体のバランスを保ちつつ、みんなが楽しく効率的に働ける環境づくりに力を入れています。

当グループでは、地域の皆さまとの連携を大切に、質の高い医療と継続的な支援が提供できるよう努めてまいります。

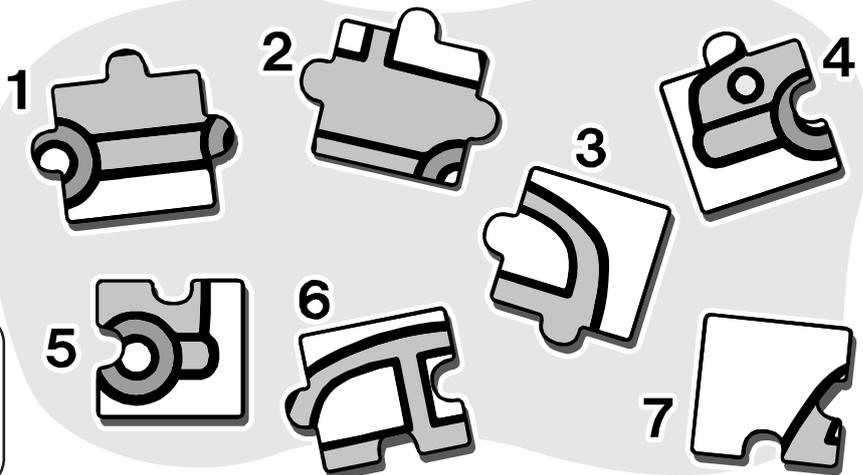
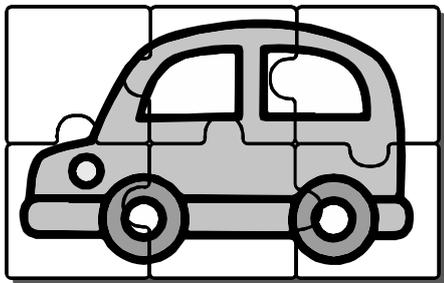
今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

高橋：網倉シニアリーダーありがとうございました。皆様来月のクリニック通信もお楽しみに！！

頭の体操！ 脳トレーニング

余るパズルのピースは 何番でしょうか？

「車」をバラバラにしたパズルがあります。1～7までのピースのうち、使わないものが1つあります。そのピースは何番でしょうか？



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！

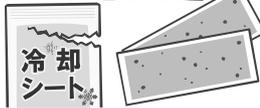
いきいき健康情報

朝起きたら首が痛い…「寝違え」の対処法

「朝起きたら寝違えて首が痛くて動かせない…」こんな経験は誰にでもあるもの。でもこんな時、どのように対処したらいいのかわからない方は結構いらっしゃるのではないのでしょうか？



痛むところを
まずは冷やす

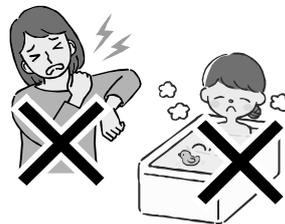


まず、冷却シートを痛むところに10分ほど当て冷やします。次に、冷却シートを外して10分そのままにします。そして、また10分冷やし、10分外すを**3~4回繰り返しましょう**。寝違えの痛みは、だいたい2~3日ほどで治まってくるので、痛みの様子を見ながら、徐々に痛むところを動かしてみたり、体操やストレッチを試していきましょう。

やってはいけないNG対処法

寝違えた時に思わずやってしまう「危険な対処法」を以下でご紹介させていただきます。寝違えた時は絶対に行わないよう気をつけましょう。

- 原因が肩こりだと思い込んで首や肩のマッサージを自分でしてしまう。
- 痛むところを温める。
- 痛みを我慢して首をストレッチする。
- 首をぐるぐる回して体操をする。
- お風呂に長時間浸かる。



痛みが長引く場合は医療機関へ

通常は**2~3日**で症状も楽になってきますが、それ以上経ってもまだ痛みが強い場合は、医療機関で検査をしましょう。

寝違えは、「体が何らかの負担を感じていますよ」と、あなたに知らせている「サイン」かもしれませんので、首や肩周りのコンディション、体調などにも目を向けてみて下さい。



いざという時に役立つ防災情報

夏場は要注意！ 雷から身を守る方法

夏場は雷の発生が増えるシーズンです。また、海や山でのレジャーや屋外でのイベントが増える時期ですので、雷鳴が聞こえてきたら要注意です。

雷が落ちやすい場所は？

雷はビルの屋上や山頂など、**高い所に落ちやすい性質**があります。木の下で雨宿り中、その木に落雷することもあります。

また、**開けた場所にも落ちやすい**ため、グラウンドやゴルフ場、海上、屋外プール、砂浜、堤防、公園などの平地に立っていても、雷の直撃を受けるリスクが高まりますので、早く安全な場所に非難しましょう。



雷鳴が聞こえた時の避難場所は？

ゴロゴロと雷鳴が聞こえてきたら、まずは**建物の中に避難**して、天井や壁から1m以上離れた部屋の中央に居るようにしましょう。

もし建物がない場合は、車・バス・列車があれば車内に避難しますが、この時は決してボディの金属部分には触らないようにしましょう。

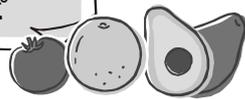


「便秘」の改善・解消をしてくれるレシピ

フルーツヨーグルトサラダ

材料（2人分）

- | | |
|---------------------|---------------------|
| ・きゅうり…………… 1本 | ・(a) ヨーグルト…………… 50g |
| ・セロリ…………… 60g | ・(a) 塩…………… 小さじ1/4 |
| ・ミニトマト…………… 6個 | |
| ・グレープフルーツ…………… 1/2個 | |
| ・アボカド…………… 1/2個 | |



作り方

- ①: きゅうり、セロリは斜め薄切りにする。ミニトマトは半分切る。グレープフルーツは皮と薄皮をむき、適当な大きさにする。
- ②: アボカドは皮を取ってフォークなどでつぶし(a)とまぜる。
- ③: ①をまぜて器に盛りつけ、②を上に乗せる。



ワンポイント！

便秘解消には、水分と食物繊維を十分に摂るのが有効です。**食物繊維**は腸内で善玉菌のエサになるため、腸内環境の改善に役立ちます。食物繊維は野菜や果物のほか、海藻やきのこなどに多く含まれています。また、**ヨーグルト**も便秘に効果があります。最近では、ビフィズス菌が生きのまま腸に届くものも販売されていますから、こういったものを活用してもよいでしょう。

【脳トレーニング
余るピース 答え】

2

