

ふぁみくり通信

令和2年3・4月号
はちのへファミリークリニック
八戸市城下4丁目11-11

3月となりました。今年は暖冬でしたが、季節の変わり目は体調を崩しやすいものです。今年にはコロナウイルス感染症の流行もあり、皆さん対策が気になっていることと思います。手洗い・うがいはもちろんですが、免疫力を高めることも、予防の一つです。身近で出来る免疫力アップ方法で、体調管理をしていきましょう！



《免疫力とは・・・》

免疫力とは、病気などに対抗し体を守ろうとする力のこと。

免疫力が高まると病気になりにくくなります。現代人は生活習慣の悪化やストレスなどで免疫が下がっている人も多くいます。低下するとインフルエンザにかかりやすくなったり、アレルギー体質になる可能性もあります。

《免疫力を高めよう！》

① 質の良い睡眠を！

睡眠時間を確保することも大切ですが、質のいい睡眠をとることで、免疫力が上がります。

- ・寝る2時間前には食べない。過度な飲酒も避ける。
- ・湯船に浸かり、体を温める。
- ・PC/スマートフォンなどの使用を控える。



② 運動で筋力アップ！

体温が1度低くなると、免疫力が約30%低くなると言われています。

筋肉をつけることで体温アップ、基礎代謝の向上に繋がります。

胸・背中・脚などの大きい筋肉を意識的に使ってみましょう。

また、ストレッチも血流の促進やリラックス効果、疲労回復の効果があります。



③ 腸内環境を整える！

免疫力の約70%が腸の中に暮らしているため、腸内環境を整えることは免疫アップに繋がります。食物繊維の豊富な食品、発酵食品、ヨーグルトや乳酸菌飲料などがオススメ。

また、体温を上げてくれる生姜、にんにく、タンパク質も積極的に摂りたいですね。

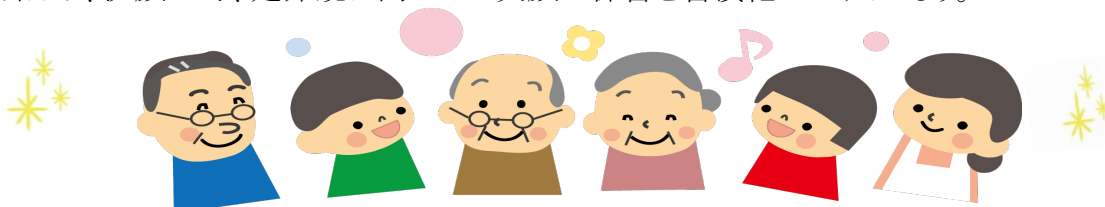
食物添加物、合成着色料、保存料などの化学的な添加物は極力取らないように心がけましょう。



④ 笑顔で免疫力アップ！

笑うと免疫機能を活性化させるホルモンが分泌され、免疫力がアップすると医学的に証明されています。また、ガンを抑制する作用や認知症の抑制効果も期待されます。

1日の始まり、洗顔の時、是非鏡に向かって笑顔の練習を習慣化してみましょう。



《 ほじょ犬の受け入れについて 》

ほじょ犬(盲導犬・介助犬・聴導犬)は、「身体障害者補助犬法」に基づいて認定されており、障がいのある方と共に社会参加することが義務付けられています。

当院では、ペット動物の同伴はお断りしておりますが、ほじょ犬はペットではありません。障がいのある方も医療を受け健康な生活を送るための対応です。ご理解とご協力をお願い致します。



【盲導犬】

目の見えない人、見えにくい人が街中を安全に歩けるようにサポートします。障害物を避けたり、立ち止まって曲がり角を教えたりします。ハーネス(胴衣)をつけています。

【聴導犬】

音が聞こえない、聞こえにくい人に、生活の中の必要な音を知らせます。玄関のチャイム音、着信音、赤ちゃんの泣き声などを聞き分けて教えます。“聴導犬”と書かれた表示をつけています

【介助犬】

手足に障害のある人の日常生活動作をサポートします。物を拾って渡したり、指示したものを持ってきたり、着脱衣の介助などを行います。“介助犬”と書かれた表示をつけています。

《お願い！ほじょ犬への接し方》

ほじょ犬ユーザーが
ハーネスや表示をつけたほじょ犬を同伴している時、

ほじょ犬は「**工作中**」です。

工作中的のほじょ犬には、

- ・話しかけたり、じっと見つめたり、勝手に触ったりして気を引く行為をしないようにしましょう。
- ・食べ物や水を与えないようにしましょう。

(ユーザーは与える食事の量、水の量、時刻をもとに犬の排泄や健康の管理をしています)

* 補助犬に関して何らかの問題がありましたら、お近くの職員にお申し出ください

* 犬アレルギーのある方は、その旨を遠慮せず職員にお知らせください。



3月・4月の診療時間変更・休診のお知らせ

3月6日(金)	医師会役員会のため	外来受付 17:45 まで
3月18日(水)	会議のため	外来受付 12:00 まで
3月19日(木)	医師会理事会のため	外来受付 17:45 まで
3月24日(火)	会議のため	外来受付 17:45 まで
3月27日(金)	医師会臨時総会のため	外来受付 17:45 まで
3月30日(月)	会議のため	午後休診

4月2日(木)	院長出張のため	外来受付 10:00 開始
4月9日(木)	院長出張のため	外来受付 10:00 開始
4月15日(水)	学校検診のため	外来受付 11:30 まで
4月17日(金)	会議のため	午後休診
4月22日(水)	学校検診のため	午前外来受付 11:30 まで
4月24日(金)	医師会理事会のため	外来受付 17:45 まで

ご迷惑をおかけ致しますが、ご理解のほど、宜しくお願い致します。