

明けましておめでとうございます！ nagomi 会は最先端の医療をはじめました。再生医療という新しい選択肢

## 今週の花言葉

松

不老長寿

竹

節度

梅

気品

## 松田院長からあなたへ 耳より情報

### 新年のご挨拶

新年、明けましておめでとうございます。昨年も大変多くの皆様にお力添えをいただきました。スタッフ一同、心より御礼申し上げます。

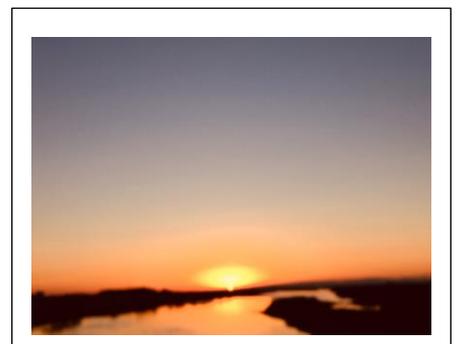
さて、「医療」と「スポーツ」と「食」の融合をはかり、一人でも多くの方々の健康寿命を延伸することを目的に立ち上げた「健康スポーツクリニック」「メディカルフィットネス fine」「cafe matsubokkuri」も二年目に入りました。まだまだ課題も多く、私たちの目指すべきことは達成できていませんが、スタッフ一丸となり、目標に向かって精進していく所存です。

今年も年金・医療などの社会保障問題、少子高齢化問題、消費税アップなど、私達を取り巻く環境は非常に流動的であります。しかし、社会情勢がどうであれ、「患者さまに優しく、レベルの高い医療を提供する」こと。これが私達の目指すところです。スタッフ一同、個々のレベルアップをはかり、微力ではございますが皆さまのお力になれますよう、全力を尽くしてまいります。

今後は、疾患の治療のみならず、いかに予防していけるかが大切になってきます。「予防」により一層の力を入れ、努力を怠ることなく、優しく笑顔で皆さまとの時間を大切にしていきたいと考えております。本年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。

### ★メッセージ

2019年の幕開けは刀水橋からの日の出が始まりました。今年のテーマは「keep challenging/keep changing」です。良い方向へ変化しながら挑戦し続ける1年でありたいです。今年一年、皆さんに多くの幸が訪れますように♪



# 看護科からあなたへ

寒い季節はお肌が乾燥しがちです。

顔や体のお肌の乾燥で困っている方もいらっしゃると思いますが、今回は手荒れについてお話ししたいと思います。

もともと手は皮脂腺が少なく、手のひらには全くないそうです。

手は毎日毎日 1 日中使うところなので荒れやすいのです。

手荒れの理由は他にもあります。

アトピーやアレルギーなどの体質や、食べ物など内側からの原因も考えられます。

## <手荒れを防ぐには？>

- こまめな保湿ケアで乾燥から皮膚を守る
- できるかぎり外部刺激にさらす機会を減らす
- 寒い季節の外出は手袋をする



## <ハンドクリームの正しい量と塗り方>

- 人差し指の第 1 関節が隠れるくらいの量（ひどい人はもう少し多め）
- 手のひらに伸ばして、両手を合わせてクリームを温めてから塗る
- 手をマッサージするように塗り込むと血行が良くなります
- ハンドクリームは手を洗うたび塗ることが理想
- 寝る前はたっぷり塗って夜の集中ケアがオススメ

今年の冬はきれいな手で過ごしたいですね♪