

5月26日午後頭痛外来が始まります！ 5.6月は第4週の金曜日の午後。7月からは第2・4週の金曜日の午後です。ご希望のかたは予約制なのでお早めに！



今週の 花言葉

ひまわり

あこがれ

オクラレルカ

良い知らせ

ぽんぽん菊

君を愛す

松田院長からあなたへ 耳より情報！

◆紫外線と上手に付き合う！

紫外線が強いのは夏だけではありません。5月になると紫外線量が真夏並みに上昇し、曇りの日でも雨の日でも降り注いでいます。

■紫外線を知ろう！

布団を干したり、布巾やまな板を干したり、晴れた日は外にいろいろ干したりしますね。太陽光に当てることで最近やウイルスを死滅させる「日光消毒」。これは紫外線に強力な殺菌作用があるからこそなせるワザですね。それほど強い光が私たちの体にも降り注いでいます。日焼けは肌が赤くなった経験は誰でもあると思います。

■紫外線の良い点、悪い点

体に紫外線を浴びる良い点は、体内にビタミンDが生成されること。ビタミンDはカルシウムやリンと結びつき、骨や歯の発育を促進してくれます。一方、悪い点は体内の細胞に傷つけてしまうこと。傷ついた細胞は2日ほどで修復されますが、傷が何度もつくると体に悪影響が出てきます。肌で言えば「シミ」「シワ」の原因に。また傷ついた細胞が皮膚がんへと変化する事もあります。さらに、目の内部に入り込むと、白内障になるケースがありますので注意が必要です。

★院長よりメッセージ

紫外線とは、地球を包んでいるオゾン層を突き抜けて地表に届く光線で、波長の短いものほど強力なエネルギーがあります。平均寿命が延びたことで浴びる紫外線量が自然に増え、修復能力が衰えた高齢者が増えています。近年は環境汚染によるオゾン層の破壊で、人体への影響が危惧されています。日焼け止め、サングラス、帽子に日傘等で対策が必要です。老若男女、紫外線対策が必要な時代ですね☀

はじめまして

理学療法士 三澤 由子 (みさわ ゆうこ)

です

今年の4月に入職しました。

総合病院での経験や介護分野の知識を生かし、幅広い視点で患者様と向き合っていきたいと思っております。気になることは何でもお聞かせください。



出身地：埼玉県熊谷市

出身校：帝京平成大学

経歴：2006. 4～2017. 3
医療法人 本庄福島病院 本庄総合病院
2017. 4～
医療法人社団 nagomi 会
まつだ整形外科クリニック

資格：理学療法士 介護支援専門員
福祉住環境コーディネーター(2級)

特技：バレーボール バドミントン

熊谷で・・・

子供時代の遊び場：中央公園
お買いもの場所：ニッソーモール
好きな食べ物：慈げんのかき氷
最近気になる場所：妻沼聖天山

妻沼のおすすめも教えてください♪

ハッピー目標はありますか？

「運動は体にいい」わかっているけれどなかなか続かない... そんな方も多いのではないのでしょうか。「痛みを取りたい」「痩せたい」というのも大切な目標ですが、もう少し踏み込んで具体的な目標を立ててみませんか？自分自身がワクワク出来るような目標を立てることが、運動を継続する後押しとなってくれます。

- ・楽しい目標 (ハッピー目標) を1つ立てましょう
(友達と旅行へ行く ドレスを着てお洒落なレストランへ行く など)
- ・ハッピー目標に向けて小さな目標を立てましょう
(これなら絶対できる!という目標 1日4,000歩以上歩く スクワットを10回する など)
- ・書き出して見える所へ貼りましょう
声に出す・紙に書き出すことで心に深く刻まれます

(ちなみに私のハッピー目標は「南の島でクジラと一緒に泳ぐ」です)