

～ストレッチ体操で気分転換しましょう～

▶梅雨の時期の身体は気圧の変化に敏感になります。ストレッチ体操をすることで自律神経が整えられ、不眠・だるさ・筋肉のこわばり等の解消になるため、ご紹介します。

① 肩の上げ下げ体操(3回)



吸いながら肩をあげる

吐きながら戻す

② 肩甲骨を寄せる・離すストレッチ(3回)



息を吐きながら  
10秒胸を開く

息を吸いながら  
10秒背中を丸め

③ 膝かかえ体操(3回)



両膝を抱えて  
腰をのばす。  
10秒保持する

～簡単クッキングのご紹介～

▶健康を保つためには、睡眠(休養)・適度な運動習慣・食事が基本になります。いろいろな食材を食べて多くの栄養素を摂り“栄養素の密度”を高めましょう。今回は 10 の食品群の頭文字をとった「さ(魚)あ(油)に(肉)ぎ(牛乳・乳製品)や(野菜)か(海藻)にい(芋)た(卵)だ(大豆製品)く(果物)」を合言葉に 10 品目が摂れるお好み焼きをご紹介します。食材料を混ぜてホットプレートやフライパンで焼いてご賞味ください。

「 さあにぎやか に いただく 」



～食材料～ ツナ缶・ちくわ・ウインナー・チーズ・キャベツ・  
とろろ昆布・長芋・卵・豆腐・すりゴマ・干しエビ・天かす・小麦粉・  
油・お好みソース・ポン酢 etc.



とろろ昆布や干しエビ  
の出汁がです。ポン  
酢でさっぱりといた  
くのもお勧めです。

## 新型コロナウイルス感染症が 5類感染症になりました

新型コロナウイルス感染症は、インフルエンザウイルス感染症とほぼ同じ取り扱いになりました。

街ではマスクを外す機会が多くなり、過去の賑わいが戻ってきました。

しかし、感染症法による分類が変更になっただけで、新型コロナウイルスがいなくなったわけではありません。

マスクをしないことが「危険」又は「他人に危害を加える」ことがあるのです。

特に問題となるのは、医療機関や高齢者施設です。

厚生労働省からは以下の場面ではマスクの着用を推奨しています。

- ・医療機関・高齢者施設などを訪問する時
- ・通勤ラッシュ時など混雑した電車・バスに乗車する時

## 通院や入院をせずご自宅で療養を

病気やケガを治す「自然治癒力」は、住み慣れた環境と自分らしい生活の中で最大限発揮されるものです。

住み慣れた最も居心地の良いご自宅で、家族や友人、ペット等大切な人に囲まれて病気を忘れたひとときを…それが「在宅医療」です。

「病気があっても自宅で過ごしたい」そんなご希望に添えるよう当院では訪問診療を行っています。

入院・通院しなくてもご自宅で安心して療養生活が送れるよう、医師、看護師が定期的・計画的にお住まいを訪問して診察、薬の処方、療養上の相談や指導・援助を行っていきます。

自分らしく暮らせる住み慣れたご自宅は『世界一の特別室』です。

通院が大変な方はご相談下さい。



医療法人社団哺育会 笠幡病院

所在地：〒350-1175 埼玉県川越市笠幡 4955 番地 1

TEL.049-232-1231

