

うしおだ健康クリニック 院内新聞 令和5年11月号

「今日も 健康 に ありがとう」

住所／帯広市大通南 13 丁目 5 番地ぜんりん会館ビル | 階
電話 0155-65-5511 ホームページ <https://ushioda.net>



【診療時間】

9:00~12:30 (受付 12:00 まで) 14:00~17:30 (受付 17:00 まで)

●水曜 午後・土曜 午後 は 休診 ●休診日／日曜日、祝祭日

今月のお知らせ

急に寒くなってきました。皆様、体調は大丈夫でしょうか？

今、日本人の多くがかかる病気として、がんと並んで社会問題化しているのが**認知症**です。75歳以上になると10%強、85歳を過ぎると40%くらいの人が**認知症の診断基準に該当する**とされています。現在の日本人の死亡原因のトッ

プはがんですが、**老化に伴って認知症を発症する確率は、がん発症の確率を大きく上回ります**。認知症について、皆さんは「**認知症になって記憶力がちょっと落ちるぐらいなら、それはそれで良いじゃないか**」と思っている方も多いように思えます。**認知症は、初期の段階では意欲の低下が起こり、その後、病的なもの忘れなどの症状が起こって、日常生活に支障が出るようになっていきます**。徐々に進行していく認知症の人をご家族だけで介護をしているのは困難で、**介護現場だけでなく、社会全体で認知症の人を理解し、支えていく取り組みが必要だ**とされています。

認知症は、趣味や生きがい、社会参加などで前頭葉の老化を抑えることで、その発症を遅らせることができるとされています。11月の認知症に関する講演会では、できるだけわかりやすい話をしたいと思います。当日はよろしくお願い申し上げます。

院長 潮田 英明



再診時の問診は簡単な QR コードで！
診察前日の入力をお願いします



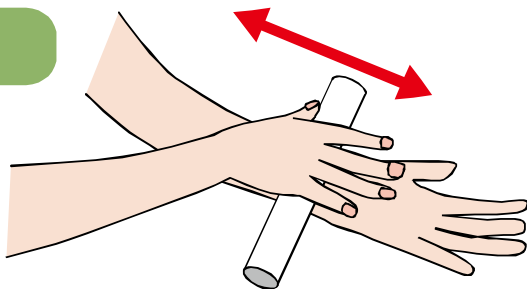
お悩み解消 ツボとマッサージ

ラップの芯でお手軽マッサージ

秋の夜長は自宅でセルフマッサージをするのもいいですね。今回はかたくて丈夫な素材でできている、**使い終わったラップの芯を使った腕のマッサージ**をご紹介します。

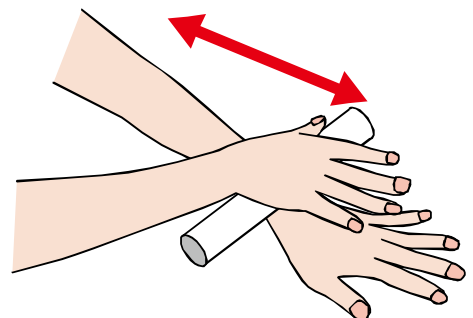
買い物かごを持ったり、家事をしたりと、**意外と疲れがたまっているのが腕**です。腕の外側と内側をほぐすことで、**肩こりの予防**にもなりますよ。

1



手のひらを上に向けた状態でラップの芯を手首に軽く押し当て、ひじに向かってラップの芯を転がします。適度な圧をかけながら、**手首～ひじの間**をゆっくりと数回往復させてください。

2



次に、**手のひらを下に向けた状態**にして、①と同様にマッサージしてください。反対の腕も①②と同様にいきましょう。