

ゆうあいニュース

NO42



〒360-0025 埼玉県熊谷市太井 1685-1 <http://www.youai-clinic.com>

TEL 048-522-8880 FAX 048-522-0188



お世話になっております。7月でクリニックは開院13周年を迎えます。新型コロナウイルスの影響が続く中、4月よりオンライン診療を開始致しました。初診でも全国どこからでもアクセスが可能です。ぜひ、ご体験ください。

また、この度他医療機関との提携で胃カメラを導入し、人間ドックが可能となりました。さらに高濃度ビタミンC点滴やサルベストロール、アンティエなどのサプリメントを通じて、がんや認知症予防にも力を入れております。今後ともよろしくご支援いただきますと幸いです。

院長 金 三雄



オンライン診療をご希望の患者様へ

受付

オンライン診療アプリ「クロン」では、お手持ちのスマートフォンで院長による診察や、薬の処方を受けることができます。

- ① 待ち時間をゼロに → スマホで受診可能。待合室で待たされることがありません。
- ② お薬の手間をゼロに → 診察後、ご自宅に処方せんが届きます。処方箋の有効期限内に自宅近くの薬局へ行き、お薬を受け取ることができます。
- ③ 通院の負担をゼロに → 職場や自宅など、場所と時間を問わずご利用いただけます。継続的な治療が可能になります。

※診察料等の保険診療代に加え、自費で処方箋等郵送料金（切手代）・情報通信機器の運用に要する費用（550円）アプリ使用料（330円）がかかります。お支払いはクレジットカードになります。

オンライン診療(現在:特例的対応)

- ① 初診からオンライン診療が可能
- ② 診療実施計画書はなくても可能
- ③ 3カ月の受診歴がなくても可能
- ④ 疾患の限定はなし

(※処方できない薬もあります)



オンライン診療(通常時)

- ① 初診は原則対面診療
- ② 診療計画書が必要
- ③ 3カ月の受診歴が必要
- ④ 疾患の限定がある



※現在は新型コロナウイルスが拡大し、医療機関の受診が困難になりつつあることを鑑みた時限的・特例的対応で行っております。通常に戻った場合は変更される場合がありますことをご了承ください。

眼精疲労の対処法

看護師



私たちの生活にパソコンやスマートフォンは必要不可欠ですね。でも、長時間使用することで、眼精疲労を起こしやすいのも事実です。そこで、今回は、眼精疲労の対処法をご紹介します。

目を休める

まばたきをすると眼のまわりの筋肉がストレッチされるので、意識的にまばたきしましょう。また、パソコン作業が長時間続く場合は、1時間に10分程度の休憩を取って目を休めましょう。その際、遠くを見るといいです。その理由は、目の中にある毛様体筋が近くを見続けることで緊張し凝り固まっているからです。遠くを見て毛様体筋を緩めましょう。

目の体操を取り入れる

心地いいと感じる程度に、イラストのような目の体操を行い、疲れをほぐしましょう。

上下を見る



目を閉せる



左右を見る



目をぐるぐる回す



脳幹と呼吸の関係性

理学療法士

人間の脳を大きく分類すると大脳、小脳、脳幹に分けられ、特に「脳幹」は生命維持に重要な中枢部の役割があります。

○呼吸の調整 ○バイタルサイン調整(血圧、心拍数など) ○体温調整 ○自律神経の調整
○食欲、睡眠欲、性欲の調整 ○メンタルの調整 ○免疫調整 ○ホルモン調整

こうしてみると、無意識的に働き、どれも生きるうえで必要不可欠な機能ばかりですね。

「呼吸」を意識して、脳幹を活性化！

疲労感やストレスにより、心身が緊張し、呼吸も浅く短くなってしまいます。日常生活の中で呼吸を意識しながら生活していくと、心も身体もリラックス出来る状態が作れるのではないのでしょうか。特に呼気(息を吐く)には、体の調子を整えてくれる作用があります！

①いきむ動作をする時は息を止めないようにしましょう

血圧や脈拍が上がりやすくなり、呼吸が乱れやすくなります。特に腰痛などある方が重い物を運んだりすると、体が興奮状態になり痛みも助長しやすくなります。

②ストレッチや体操する時は、「呼吸」を意識して行いましょう

呼気にはリラックス効果があるため、筋肉自体も緩みやすくなりますよ！

