

## 日曜診療中止のお知らせ



令和4年6月より、日曜診療を中止させていただきます。  
患者さんの来院が、日曜日は通常の1/3程度にて、  
スタッフの適正配置を考え今回の決定に至りました。  
土曜日は今まで通りとなります。  
突然ではございますが、ご了承のほど  
よろしくお願いいたします。



## 現代の運動不足問題 ～ロコモティブシンドローム～

理学療法士

高齢化社会を迎えている日本では、運動器の障害によって、日常生活に支援や介護が必要となる方が増加しています。その原因としては、「高齢による衰弱」「骨折・転倒」「関節疾患」が多く挙げられます。また、運動器の障害を引き起こすだけでなく、日常生活の自立度も低下してしまいます。この状態を「ロコモティブシンドローム」といいます。今回、この運動器による衰えを簡単にチェックできる「ロコチェック」をご紹介します。

### ロコチェック

- ①片脚立ちで靴下が履けない
- ②家の中でつまずいたり、滑ったりする
- ③階段を上るのに手すりが必要である
- ④家のやや重い仕事が困難である
- ⑤2kg程度の買い物を持ち帰るのが困難である(※2kg:1ℓの牛乳パック2個程度)
- ⑥15分程度続けて歩くことが出来ない
- ⑦横断歩道を青信号で渡り切れない

当リハビリテーション科では、運動不足解消やロコモ予防などに向けた、Sonixなどの運動マシンの提供や運動指導なども行っています。希望ある方は、リハビリテーション科までご相談ください。



7つの項目は全て骨や筋肉、関節などが衰えているサインです。  
1つでも当てはまれば、ロコモティブシンドロームの心配があります。

# 花粉症と食物アレルギー

看護師

果物や野菜を食べた後数分後に唇や舌、のどにかゆみやしびれなどの症状を口腔アレルギー症候群といいます。

花粉のアレルゲンに対する抗体と生野菜、果物のアレルゲンは構造が似ているのでIgE抗体がそれらと反応して口腔内のアレルギーを引き起こすことがあります。

アレルギー体質の方も症状が出現する方もいます。対策としては、

- ①医療機関の受診
  - ②アレルギーの原因となる食物を確認し摂取を避ける
  - ③加熱する
- などが、あげられます。



主な花粉と交差反応性が報告されている果物・野菜

花粉	果物・野菜
スギ	トマト
シラカンバ	リンゴ、モモ、サクランボ
イネ科	トマト、スイカ、メロン、オレンジ
ヨモギブタクサ	メロン、スイカ、セロリ

出典元: kyowakirin

# オンライン診療

受付

当院ではオンライン診療を行っております。 ※完全予約制です。  
スマートフォンなどの情報通信機器を使い、診察を受けることができる診療形式です。



- ① curon(クロン)というアプリに登録。 ※クレジットカード番号も入力していただきます。
- ② curon(クロン)アプリから予約を取ります。(問診票入力があります。)
- ③ 予約していただいた日時に curon(クロン)のアプリを開きます。
- ④ 時間になったら院長先生とビデオ通話開始です。
- ⑤ 終了後、クレジット決済になりますので領収書・明細書等をご自宅へ郵送します。

コロナウイルスにより受診に抵抗のある方や、コロナ感染者又は濃厚接触者で受診が難しい方など、ぜひご利用ください。

※初診の方はお薬が1週間分処方と決められています。

※ご不明な点がございましたら受付までお声がけください。