

こんにちは


編集/発行 医療法人 健成会
坂井内科クリニック
〒910-4137 福井県あわら市中番 17-18

診療科目 内科、循環器内科、糖尿病・脂質代謝内科
小児科、リハビリテーション科

診療時間 午前 8:30～12:30
午後 2:00～6:00
木曜・土曜: 12:30まで

休診日 木・土午後 日曜、祝祭日

電話 0776-77-1070




七夕に 願いよとどけ コロナ退散

こんにちは。うっとうしい梅雨空が続きますが、いかがお過ごしでしょうか。コロナウイルス感染症に対する新しい生活様式も徐々に定着してきたようですが、そももいかなない地域や業種もあるようで、社会・経済活動が元に戻るのはまだまだ時間がかかることでしょう。

7月初めはまだ梅雨の半ばですが、例年であれば本格的な夏を前に各地で海開き、山開きが行われますね。

しかし今年は「3密」を避けるために見合わせる所が多いようです（三国サンセットビーチは開きます）。そのほか全国各地の祭りもほとんどが中止になってしまいました。

7月7日は七夕で、江戸時代には短冊に文字を書いて書道の上達を願ったそうですが、今ではとにかく願い事を短冊に書くようです。今年はとりわけ新型コロナウイルス感染症で生活がめちゃくちゃになったので、少しでも早く元の生活を取り戻せるよう祈るだけです。

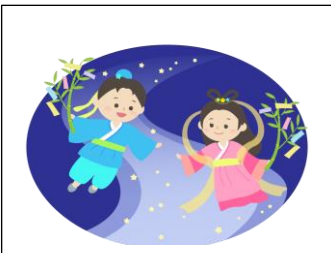
7月15日は「お盆」として先祖の霊にお参りする所もあるようですが、この辺りでは8月ですね。**7月21日**（火）は土用の丑の日、全国のウナギ業者がここぞとばかり「夏バテ予防にウナギを」と声を張り上げるときです。今年はオリンピック開催が予定されていたので、**23日**を海の日、**24日**はスポーツの日と今年だけの臨時の連休を設けたの



ですが残念なことになっています。果たして来年はどうなるのでしょうか？

この頃になると梅雨明けも見えてきて、いよいよ夏本番。猛暑に備えてより一層の体調管理に留意しましょう。

御自愛ください。院長



家庭菜園奮闘記



左はトウ立ちした玉葱と何故か生育の悪かったジャガイモのクラボです。右は生育期に肥料が足りなかったのか、まったくしょぼいキュウリとトマトです。あーあ どうしましょう。



発熱している患者さんへのお願い

発熱やせき・息切れ、強いだるさ（倦怠感）などの症状があり、県外者との接触があるなどで新型コロナウイルスの感染が疑われる方は、直接受診する前にお電話でご相談下さい。

筋肉を増やそう

糖尿病協会月刊誌
さかえ7月号より

年をとると筋力が衰えるといいます。筋力を衰えさせない、すなわち筋肉を減らさないこと、増やすことは健康寿命の延伸にも大きく関係します。

- 1) 体の筋肉は合成と分解を繰り返しているが、筋肉を使わない状態(例えば宇宙で無重量生活や病院での極端な安静など)では大幅に筋肉が減少します(廃用性筋萎縮)
- 2) 加齢により影響を受けやすい筋肉は太ももやお尻にある、身体を支えるための大きな筋肉で、5回立ち上がりテスト(椅子から5回立ち上がりを繰り返しそれに要した時間を計りますと、12秒以上かかる人は要注意です。
- 3) 筋力を強化するには①負荷量だけでなく反復回数も重要。②毎日継続しなければ意味がないので、無理な運動は適さない。③タンパク質(肉・魚・卵・乳製品など)の摂取を意識する。この3点が重要です。



おうちで簡単にできる筋力強化運動

- つま先立ち
主に下腿(かたい)三頭筋を鍛える
かかとを1,2,3でしっかり上げて、1,2,3でゆっくりおろす
- 股関節の屈曲
主に腸腰筋を鍛える
1,2,3でひざを胸に引きつけ、1,2,3でゆっくりもどす
※上半身をひざの方に動かさないように
※足を交互に動かすと比較的多く鍛えられる
- ひざの伸展
主に大腿(だいたい)四頭筋を鍛える
1,2,3でひざを床と平行になるまで伸ばし、1,2,3でゆっくりおろす
- 足関節の屈曲
主に前頭骨筋を鍛える
1,2,3でつま先を天井に向け、1,2,3でゆっくりおろす
※つま先を天井に向けてすることで前頭骨筋も鍛えられる
※履いてきたらもう少し足を高く上げ、太ももの裏をイスから離れてみる
※足を交互に動かすと比較的多く鍛えられる
- イスからの立ち上がり
主に大腿(だいたい)四頭筋を鍛える
1,2で立ち上がり、次の1,2で座る
※立ち上がる時は手を使わないよう脚を組む
※ひざをしっかりと伸ばす
※ひざ痛がある人はできる範囲で

「中高年者の元氣長寿のための運動プログラム 監修:財団法人日本体育協会」より

今年度の特定健診、後期高齢者健診、がん検診が7月上旬から始まります。
市より案内が来たら開封して受診券を確かめ、健診を受けるときまで保存しておきましょう。

LINE公式アカウントを始めました。
スマートフォンで右のQRコードを読み取ってください。
ホームページも見てね。



待 合 室

- A: 福井県内では60日以上新型コロナの感染者が出ていないこともあってか、県が観光業者支援策として用意した、「ふくいdeお泊りキャンペーン」が大人気で予定を大幅に超えたので早期に締め切ったそうだね。
- B: 皆さん外出や観光に飢えていたところに、10万円の特別給付金も入ったところで、グッドタイミングだったようだね。
- Dr: 思惑通り観光業界のカンフル剤になってくれればいいけど、関東地方の感染者の発生動向をみると、県外からの誘客は怖いものがあるね。



国際オリンピック委員会
来年開催されない場合、中止となる見通しを示しました。

- A: 世界的な流行は収束の兆しがなく、特に米国、ロシア、ブラジルで死者数が急増し、このままでは来年のオリンピックも開催できない状況だね。
- B: 東京では都知事選の最中で、オリンピック開催の是非を云う人もいるけど、1年後はかなり難しいのでは。
- Dr: 大阪で国内産ワクチンの治験が始まったけれど、まだまだ時間がかかりそうだしね。