

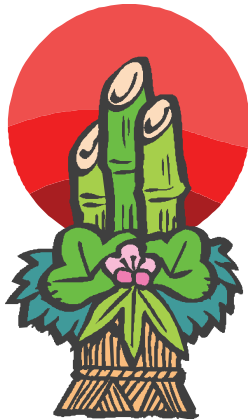


新年明けまして おめでとうございます

あけましておめでとうございます。皆様に幸多き年でありますよう、心からお祈り申し上げます。

早いもので本年1月9日をもちまして、開院1周年を迎えることができました。慣れないことも多く、皆様にご迷惑をおかけすることも多々ありましたが、皆様の暖かい励ましのおかげと心より感謝しております。今年は、さらに皆様のお役に立てるクリニックになれるように、職員一同力を合わせて励みたいと思っております。

本年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。



2008年の職員の抱負

- ◇ 何事にもときめきを持って、感動を忘れず好奇心・探究心旺盛に取り組みたいです。恋しているときのように！（受付事務 M.H.）
- ◇ 自分も含め家族の健康管理をしっかりして、毎日楽しく過ごせるようにしたいです。（受付事務 Y.E.）
- ◇ よく食べ、よく寝、よく出し、よく遊ぶ。（受付事務 K.I.）
- ◇ 心身ともに健康管理に気をつけ、いつも笑顔で！（受付事務 K.K.）
- ◇ 脱 かくれ肥満！あと2kgの減量。目指せ和服美人。（看護師 N.W.）
- ◇ いつも笑顔で！！（看護師 N.N.）
- ◇ 趣味開拓！健康的なダイエットをめざします。（看護師 K.M.）
- ◇ 夜更かしを改め、早起きを心がけ、健康に気を使う1年にしようと思います。（看護師 M.S.）

Dr. みわの一口コラム：心も身体も元気に過ごしましょう。



1年の計は元旦にあり。私も毎年、新年の目標を立てます。実行できたかどうかは疑問ですが、昨年は、とにかく“クリニックが何とか成り立っていけるように”で精一杯でした。今年はもう一度初心に戻って、“心身ともに健康に過ごすこと”を目標にしています。私の役目は、皆様に少しでもお元気になっていただくため、できる限りのお手伝いをすることです。そのためには自分が元気でなければ何もできません。心も身体も元気で、こま鼠のように休まず働きたいです。皆様も心と身体の健康に気をつけましょう！



【楽しく運動していると認知症が予防できる！】

認知症にならないためには、どういった生活をしていると良いか？ということに関する科学的研究が発表されました。世界的に権威ある雑誌に発表された研究結果は、医学界だけでなく世界中のマスコミにも取り上げられました。その研究は、フィンランドの住人の生活スタイルと認知症発病との関連について、なんと20年間も調査した結果だったからです。

『中年のときに、週に2回以上、余暇で身体を動かしていた人は、そうでなかった人と比べて、20年後（高齢者になったとき）の認知症の発生率が約50%も減少していた』のです。さらに、この統計データは、性別、学歴、遺伝、タバコやアルコールなどの要因とは関係ないことも確かめられました。



すなわち、余暇で身体を動かす習慣があるだけで、認知症やアルツハイマー病になりにくい、ということがわかったからです。また、仕事でいくら身体を動かしても効果ないこともわかりました。他にも同様の研究データがあり、「週に3回以上、30分以上の有酸素運動をしていると認知症になりにくい」という結果も出されています。

つまり、「**楽しく運動する習慣があれば、身体だけでなく脳も元気でいられる**」ということですね。

では、具体的には、どんな運動がいいのでしょうか？これについては、また述べたいと思います。お楽しみに。



☆ スタッフから ☆



開院から1年間、毎月クリニック通信を発行してきました。少しでも皆様の健康に役立つ情報を発信でき、我々スタッフのことを知っていただければと思っております。「今月号はまだですか？」と楽しみにしてくださる皆様のお声かけが、毎月発行の励みになっております。こんな記事を書いてほしいなどご要望もどしどしお寄せください。ますます充実したクリニック通信になるよう努力いたしますので、これからも「はなみずき」を末永くご愛読頂きますようお願い申し上げます。

クリニック通信のバックナンバーをご希望の方はどうぞ受付までお申し出下さい。



みわ内科クリニック

西東京市下保谷4-12-2メゾン泉1F
電話 042 (438) 7188 FAX 042 (438) 7187

ホームページもご覧下さい。 <http://www.miwaclinic.net>