

# うしおだ在宅クリニックニュース

2019年  
NO. 4(1月)  
うしおだ在宅クリニック発行



## 《塩田医師より季節のアドバイス》

新年明けましておめでとうございます。今年も元気に1年を過ごしましょう。

毎日好天が続き落ち着いた天候のお正月でしたが、日々乾燥が進んでいます。12月には30%台であった湿度も1月末には毎日15%まで低下します。夏には80から90%湿度があったのですから日本の天候は驚くほどの変化があります。

湿度が下がると気道感染にかかりやすく、加湿が必要になってきます。特に寝ている時の口呼吸により気道が乾燥しやすいので、寝ている時の加湿が重要です。

お手元にありますか？ **連絡ノート！！**

この**黄色いファイル**には患者様の情報、病歴、薬・検査情報、意思表示書(リビングウィル)などはさみます。

①救急車の利用 ②ショートステイの利用 ③災害時に使います。

\* 意思表示はこの先の事を見据えて、よく家族と考えて記入しておきましょう



**金野医師**  
神経内科医  
趣味:旅行(国内外)  
最近は北海道、マレーシア

ちょっとひと息……(今月は座ってできる体操です)

**①ゲーパー運動**  
胸の前で右手をゲー、左腕は伸ばしてパーにします。  
順番に伸ばして引いて繰り返します。次はこの動きを逆にします。  
慣れてきたら足ふみもつけてみてください。

**②トントン・すりすり運動**  
右手は太ももあたりをパーで軽くたたきます。  
左手は太ももあたりをパーですりすり撫でます。  
同時にこの動きを行います。出来たら左右逆にしてくださいね！



佃家、  
我が家の  
ささやかな  
お節料理

