



浜辺だより

☎ 64-1600

令和4年8月号

作成/ 浜辺の診療所 広報



～ わたしたちは「辛さから解放されてホッとした」と言われる診療所を目指しています ～

診療についてのご案内

感染力の強いBA.5の新型コロナ感染が拡大していることから、来院された車中や、診療所外のベンチにて、患者様の携帯電話と診察室での診療を再開しました。診察室外での診療をご希望される方は、受付にて診察券・保険証確認の際にお申し出ください。

なお、初診新患の方は、原則 診察室での対面診療となります。

また、採血や胸部レントゲン写真撮影など諸検査は従来通り院内にて実施いたします。

※ 診察室内での対応が必要な場合もありますので、ご理解ください。



8月17日（水）～20日（土）は、臨時休診日となります。

すこやかに生きるためのヒント

参考資料)

「目的別薬膳」テキストなど

～ 「最近、疲れていませんか？」疲労回復のためにできること ～

連日の猛暑、新型コロナの感染拡大と、ココロやカラダに負担がかかり、「疲れ」や「だるさ」を感じることはありませんか？

そこで、今月は疲労回復のためにできることをご紹介します。「疲れ」や「だるさ」は、ココロやカラダが休息を必要としているサインです。休息してもよくなる「疲れ」や「だるさ」の場合は、早めに医療機関を受診することをお勧めします。



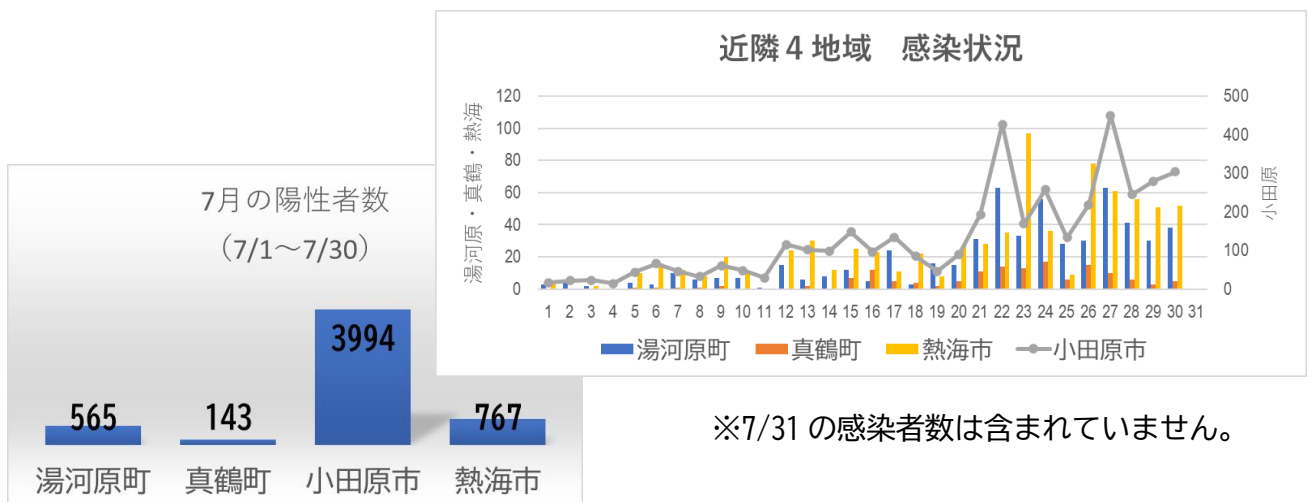
疲れの種類	オススメ食材	オススメ行動
ストレスを感じる	牛乳、とうもろこし、セロリ、海藻類、豆類、じゃがいも、エビなどの魚介類、ブロッコリースプラウト、豚肉など	<p>「3つのR」</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. レスト (Rest) : オンとオフを切り替え、休息、睡眠をしっかりとる 2. リラックス (Relax) : ストレッチや音楽など心身の緊張をほぐす 3. レクリエーション (Recreation) : 運動、趣味や娯楽など1週間に1時間程度でも気晴らしをする

疲れの種類	オススメ食材	オススメ行動
体がだるい	アボカド、グリーンアスパラ、玉ねぎ、にら、カキなどの魚介類、赤身肉、黒酢、味噌などの発酵食品など	○ 消化のよい食事と質のよい睡眠で、まずは「疲れ」をとりましょう
目の疲れ	鶏・豚レバー、ベリー類、卵黄、ニンジン、カキやシジミなどの魚介類、しそ、かぼちゃなど	○ 目を休める ○ 「遠く」をぼんやり眺めることは、眼の緊張を和らげます ○ 充血のときには冷やしタオル、眠る前などは蒸しタオルなどで温めるとリラックスできます
肩・腰の疲れ 体のむくみ	鶏肉、黒豆、ほうれん草、わかめなどの海藻類、舞茸などのキノコ類、こんにゃくなど	○ ストレッチで血流を促す ○ ぬるめの湯ぶねでゆったり入浴 ※痛みのひどいときには、無理に動かさず整形外科へ、むくみのひどい時には、内科を受診しましょう
胃腸の疲れ	白身魚、豆腐などの豆類、キャベツ、じゃがいも、しそ、りんご、オレンジ、ヨーグルトなどの乳製品など ※どの食材も多く取り過ぎると、胃腸に負担がかかります。腹八分目で！	○ 消化の良い食事を心がけ、刺激物や冷たい物を控えましょう ○ 食べた後はすぐに横にならない ※胃腸の不調は、原因の約8割がストレスと言われています。 リラックスできる環境を作りましょう

「バランスのよい食事」と「質のよい睡眠」そして「心地よいストレッチ」などのセルフケアは、ココロやカラダの不調を予防する効果も期待できます。

2022年7月の感染者状況まとめ

湯河原町・真鶴町・小田原市・熱海市の、7月（7/1～7/30）に確認された陽性者数です。



ココロもカラダも大切に、健やかな毎日をお過ごしください。

