

医院だより 2022年1月

明けましておめでとうございます

皆さん新年をどのようにお迎えでしょうか？

新型コロナウイルスのオミクロン株がいよいよ日本中に拡大してきました。強力な感染力ですが詳細は不明です。様々な情報に惑わされず、基本の感染対策（手洗い・マスク・三密を防ぐ等）をしっかりとすることが最善です。特に手洗いはノロウイルスなどの胃腸炎にも有効です。

来年は気兼ねなく福袋を買いに行けますように。



### ～3回目のコロナワクチン接種について～

松本市の3回目のワクチン接種は2月から始まります。当医院でも接種ができます。予約は医院か松本市のホームページからできますが、予約開始日・予約方法については詳細が決まり次第、院内及び当院ホームページでお伝えします。松本市から3回目の接種券が郵送されますので、なくさないようにして下さい。

### 院長の健康ワンポイント ～1月編・高血圧～

このところの寒さは格別です。この時期気を付けたいのは、高血圧です。

75歳以上の方は140を超えないように、薬を正しく飲み血圧測定もしましょう。

急激な血圧の変化も要注意です。お風呂⇒脱衣場、居間⇒廊下・トイレ・玄関、急に暖かいところから寒いところへ移動する場合は特に注意してください。脱衣場やトイレには安全な小型の暖房器具を置く、寒いところへ移動する時は、一枚羽織る等 対策をして下さい。



塩分は控えめに。漬物のおいしい時なので、私もつい食べ過ぎてしまいます。小皿にとって食べる工夫も良いでしょう。

### ～ほのぼのこらむ：患者さんのお話～

40代に病気をしてから毎朝6時に歩いているんですよ。寒いと大変な時もありますが、いっぱいご褒美ももらえます。

朝の月、朝霧、朝焼け、時には虹・・・



だから楽しいですよ！

ウォーキング、バンザイ！

### やってみよう！かんたん体操

“パタカラ体操”（嚥下障害予防）

口を大きく動かして“パ・タ・カ・ラ”とゆっくりはっきり10回発音します。小声でも大丈夫。時々大きな声で。口周りの筋力をアップして誤嚥を防ぎます。

〔編集後記〕 昨年暮れに亡くなられた寂聴さんの言葉。

『幸福は笑顔が大好き。いやなことは笑って浄化しましょう』

笑顔は健康の妙薬です。自分も周りの人も明るく楽しくなります。美輪明宏さんは家にたくさんの鏡を置いて、その前を通るたびにニッコリ笑うそうです。笑顔にも練習が肝心です。私もやってみよう。(H・K) 2022/1 唐沢内科小児科医院