



心と身体のトータルサポート



人生の最終段階を迎えるとき、住み慣れたご自宅で穏やかに過ごしたいと願う方も多いことでしょう。

私たちは、そんな大切な時間を安心して過ごせるよう、外科・内科・精神科の医師が連携し、サポートする体制を構築しました。

訪問診療を通じて、ご自宅での生活を支えることが私たちの使命です。医師だけでなく看護師や相談員、スタッフ、地域のサービス提供者と連携し、日々の変化を見守りながら、患者さまとご家族が安心して過ごせる環境づくりに努めています。



謹んで新春のお慶びを申し上げます

健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。旧年中は多大なるご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。本年も、住み慣れた場所で皆様が「自分らしく、笑顔で」過ごせるよう、スタッフ一同、より一層質の高い訪問診療を目指して邁進してまいります。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

【こたつでできる！足腰のフレイル予防】

寒さで外出が減るこの時期、筋力の低下（フレイル）が心配です。テレビを見ながらできる簡単な足首の上下運動や、椅子に座ったままの足上げ運動を数回行うだけでも、血流が良くなり転倒予防につながります。

【1月28日13時30分より「認知症予防啓発プロジェクト説明会」を開催します】

医療介護従事者様向けの説明会となります。詳しくはHPをご確認ください

おうちで笑顔クリニック

日暮里駅
徒歩 1 分

荒川区東日暮里5-50-5アートホテル日暮里ラングウッド地下 1 階

03-5604-9545 (24時間365日対応)





絶対始めるべき健康習慣、やめるべき最悪習慣

当クリニック医師の岡田定よりコラムを頂きましたので紹介します。こちらはPRESIDENT2022年.11.18号に寄稿した内容を別途まとめたものです。



岡田定先生に学ぶ「一生元気」のための新習慣

1. 「健康は運」ではありません

多くの方が「健康を損なう原因は遺伝や運」だと勘違いしていますが、圧倒的に「生活習慣(食事・運動・睡眠・ストレス)」の影響が大きいのです。人生の後半を元気に過ごせるかどうかは、日々の習慣のマネジメントにかかっています。

2. 年代別・大病を遠ざけるチェックポイント

岡田先生の示す「大病ロードマップ」から、特に意識したい習慣を抽出しました。

60代:運動不足による関節痛にご用心

- 動かないと筋力が落ち、転倒や骨折につながります。
- 「痛いから動かない」のではなく、無理のない範囲で体を動かす習慣をつけましょう。

70代:フレイル(虚弱)と認知症の予防

- どこへ行くにも車やタクシーを使う生活は、筋力低下を招き、一生寝たきりになるリスクを高めます。
- 「太ることを恐れず積極的に肉を食べる」「笑顔で会話を増やす」ことが、フレイルや認知症の予防に有効です。

3. 今日から始める! 「一生歩ける体」をつくる習慣

資料の中で推奨されている、冬の室内でも取り入れやすい習慣です。

座ったまま「ラジオ体操」

一度に全身の様々な関節を動かせるラジオ体操は、座ったままでも効果があります。

「1駅分歩く」意識を持つ

「運動しよう」と構える前に、まずは日常の中で一歩でも多く歩く意識が大切です。

寝る前の「フロス」を習慣に

歯周病は動脈硬化や認知症の発症リスクを高めます。毎晩の歯磨き後のフロスを徹底しましょう。

減塩と節酒で腎臓を守る

慢性腎臓病は自覚症状がないまま進行します。日頃から塩分とアルコールを控えめにしましょう。

事務局よりご案内

事務局長 和泉逸平

岡田先生の資料には「何もしないで一生元気なんてあり得ない」という厳しい言葉もありましたが、それは裏を返せば「習慣次第で元気でいられる」という希望のメッセージでもあります。新年の始まりに、一つだけ新しい「良い習慣」を始めませんか？



OUCHIDEEGAO

インスタグラム始めました。岡田先生のメッセージも掲載しています