



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。



春の眠気とリズム調整

暖かくなると自律神経が乱れ、強い眠気や体のだるさを感じやすくなります。
「朝の光を浴びる」カーテンを開けて光を浴びることで、体が活動モードに切り替わります。「無理をしない」暖かくなったからといって急に動きすぎず、少しずつ体を慣らしていきましょう。

胸を開いてリフレッシュ！「背伸びと深呼吸」

胸を大きく開き、新鮮な空気をたっぷり取り込みましょう。

1. 手を組む：椅子に深く腰掛け、両手を胸の前で組みます。
2. 伸ばす：息を吸いながら、組んだ手を頭の上へぐーっと突き上げ、背筋を伸ばします。
3. 吐き出す：吐く息に合わせて、両手を横から大きく回しながらゆっくりと下ろします。

これを3回繰り返すだけで、気分がすっきり晴れやかになります。



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)





科学的厄年とは

【2月9日 医療従事者向けに当院の岡田定先生のセミナーを開催しました】



おうちで笑顔クリニック
岡田 定先生



岡田定先生は、2026年1月9日発売の月刊プレジデントに執筆されています。その内容をお話しいただきました

科学的に解明！
特集／運のいい人、悪い人
「科学的厄年」を乗り越える
4つの習慣 岡田 定
【健康運】
男性37歳、50歳、63歳
女性39歳、52歳、63歳

ご家族の皆様へ「科学的厄年」のすすめ（前回からの続き）

■ 介護を支える皆様の「健康」を守るために

日頃より患者さまを献身的に支えていらっしゃるご家族の皆様、本当にお疲れ様です。介護に追われる日々の中、ご自身の体調管理が後回しになってはいませんか？

岡田定先生が提唱する「科学的厄年」において、**男性50歳・女性52歳**は、これまでの生活習慣の蓄積が身体の変化として現れやすい、極めて重要な人生の節目です。

50代：加速する「変化」の時期この年代は、高血圧や糖尿病などのリスクが顕在化しやすく、将来の自分自身の健康を左右する大きな分岐点となります。まずはご自身の「川上（根本原因）」の健康状態を見つめ直すことが大切です。

■ 「共倒れ」を防ぐための、小さな新習慣

健康を決定する要因のうち、生活習慣が占める割合は50%と非常に高く、日々の積み重ねが未来を創ります。

今できることから：無理な運動ではなく、食事のバランスを少し整える、質の良い睡眠を意識するなど、小さな習慣から始めてみましょう。

専門家を頼ってください：ご自身の健康に不安を感じたとき、相談できる場所があることは大きな安心につながります。

事務局よりご案内

事務局長 和泉逸平

おうちで笑顔クリニックのホームページを更新しました。完全予約制の外来では、内科を中心に、ご家族の皆様がこの「50代の壁」を健やかに乗り越えるためのサポートにも注力してまいります。介護の伴走者である皆様が笑顔でいられることが、患者さまの安心にも直結します。一人で抱え込まず、まずは外来にてお気軽にご相談ください。

おうちで笑顔クリニックホームページ <https://www.ouchi-egao.com/>