



イマコレ ほうとく

Imakore Hotoku

《裏面記事》

- ・ちょっと一息
- ・にこにこ体操
- ・予防接種のご案内
- ・サイバーセキュリティ研修

5月17日は「世界高血圧デー」！ ～正しい血圧を知ろう～

毎年5月17日は、高血圧への関心を高めるための「世界高血圧デー」です。近年のテーマは「正しく測定し、管理して、健康を守ろう」。血圧は「サイレント・キラー（静かなる殺人者）」とも呼ばれ、自覚症状がないまま血管を傷つけます。まずは「自分の今の数値」を正しく知ることが、健康への第一歩です。

⚠️ 測り方で数値が「+ 20 mmHg」変わることも！

診察前の血圧測定、数値が高く出て驚いたことはありませんか？実は、以下の「NG行動」をするだけで、数値は驚くほど上がってしまいます。

NG行動	上がる目安	対策
座ってすぐ測定	+ 10 ~ + 20	1～2分静かに待つ
おしゃべりする	+ 10 ~ + 15	測定中は沈黙を守る
足を組んで座る	+ 5 ~ + 10	両足を床につける

※「**数値が高いな？**」と思ったら、深呼吸をして2分後に再測定してみてください。正しい数値を知ることが、より良い治療につながります。



正しい測定の「黄金ルール」

1. **安静**：椅子に座って2分間はリラックス。
2. **沈黙**：測定が終わるまでおしゃべり禁止。
3. **姿勢**：足を揃えて、背筋を軽く伸ばす。

当診療所では、診察前の血圧測定をお願いしています。
ご協力よろしく申し上げます。

看護師長 上野 暁子



ちょっと一息 久保 晴美 (看護師)

今年も多くの鯉のぼりが泳いでいます。この時期、松阪市の阪内川では「殿町中学生鯉吹かし」が開催され、約60匹の寄付による色とりどりの鯉のぼりが空を泳いでいます。

子どもたちの成長や皆の健康を願っているようで、心温まる光景が広がっています。



にこにこ体操 ～日常生活のすき間に取り入れてみてください～

太ももの筋力を鍛えましょう。太ももの筋力は、歩く・走る時はもちろん立ち上がったたり、階段昇降など日常生活のほとんどの動作にかかわっています。この筋肉を鍛えれば、動作が楽になるだけではなく、疲れにくくなります。**膝の痛い方でもOK。筋肉の張りを感じたら無理をせず、自然な呼吸を心がけて行いましょう。**

【方法】

1. 座る : イスに深く腰掛ける
2. あげる : 片足の膝を伸ばし床と平行にする
3. キープ : そのまま10秒間止める
4. 戻す : ゆっくりと足を下ろす

【目安】

- ・左右各20回
- ・1日2セット



理学療法士
倉藤 彰彦



予防接種のご案内



<小児予防接種>

- ・MR2期
- ・二種混合2期
- ・子宮頸がん
- ・おたふく
- ・日本脳炎2期
- ・日本脳炎特例

<成人予防接種>

- ・肺炎球菌
- ・带状疱疹
- ・風しん

※原則、診療時間内の受付となりますが、月・水・金のみ17:30まで可能です。

※ワクチンは取り寄せとなるため、事前にご予約をお願いします。

TEL: 76-1133 薬剤師 保田 あゆみ

サイバーセキュリティ研修

4/8 サイバーセキュリティ研修を行いました。今回は、停電時、電子カルテが使用不可能な場合の診療継続の方法と、電子カルテ端末に接続するUSBメモリの管理方法、パスワードの固有化などセキュリティアップデートについて学びました。セキュリティのシステムに安心せず、常に高い防犯意識を持ち続けたいと思います。



今月の外来担当表

報徳診療所 0598-76-1133 受付時間		月	火	水	木	金
午前	内科 8:30~11:30	増井	松島	増井	松島	増井
	眼科 (第1・3週) 9:30~11:30	-	大三重	-	-	-
午後	内科 13:30~16:30	松島	松島	松島	増井	増井
	整形 14:30~16:00	-	-	-	-	大三重
時間外	内科 (救急のみ) 17:00~18:00	松島	-	松島	-	増井

大杉谷診療所 0598-78-3021		月	火	水	木	金
午前	なし					
午後	診療時間 13:30~14:15	増井	-	-	-	-
	往診 14:15~15:00					

○往診のない日は、引き続き診察します。
往診時間に受診をご希望の方は、事前にお電話にてご連絡ください。

※火曜日の午後は16時までの診察となります。