

思いのほか、桜の開花が早かったですね。3月の内にお花見をされた方も多かったのではないですか？4月にご予定されていた方は、大あわてで計画を前倒し・・・うーん、でも寒いけどなあ・・・

4月は何もかもがスタートの時です。特に今年は1日が月曜日ということもあって、3月31日とのギャップに戸惑われた方も多かったでしょう。私はといえば、3月30日は名古屋の鶴舞公園の花見を垣間見、31日はハラハラと散り初めの東京・高輪のさくら吹雪の中にいました。仕事とはいえ、列島縦断でさまざまな花見を経験できます。月初め、週の初め、そして年度始まり、否が応にも気持ちが盛り上がりますね。さあ、しゅっぱーつ！

【ニュース】

1. 診療日の変更をお知らせします。ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願いします。

4月24日（水）、26日（金）

三谷外来休診（夜診は休診です）

4月27日（土）

三谷外来休診（巽による代診となります）

5月31日（金）、6月1日（土）

学会出張のため、休診

なお、ゴールデンウィークは暦通りです。

2. 職員の異動

すでにお気づきかと思いますが、3月は、スタッフの大幅な異動がありました。看護師の三上さん、谷口さん、事務の三鍋さん、奥井さんが退職され、新たに看護師の塩野さん、浦野さん、山崎さん、事務の青井さん、金森さん、石川さんが入られました。今回は、入職順に塩野さん、青井さん、金森さんに自己紹介をしていただきます。

【新入職員の紹介 看護部門：塩野 奈緒美さん】



3月からパートで午前中だけ働かせてもらってる、塩野です。鳳に住みだしたのは二年ほど前からです。それまでは京阪沿線に住んでいたの、おいしいご飯の店など、いろいろ発掘中です。今までは総合病院に勤めていたので、クリニックの仕事は初めてです。慣れないことが多く、日々大先輩たちに支えてもらってます。一生懸命頑張りますので、よろしくお願いします。

【新入職員の紹介 事務部門：青井 幸子さん】



3月から受付で働かせていただくようになりました青井幸子（あおいさちこ）です。お仕事をするのは久しぶりで、さびついてしまっていた記憶力や判断力をもどかしく感じながらも、今は何もかもが新鮮で楽しく、充実していると感じることのできる毎日を過ごしています。目には見えない何かの力が私をミタクリに出会わせてくれたと勝手に思い込んでいる私ですが、これからは私の力で受付のお仕事でお役に立てるように、そしてそれ以外に、それ以上に、私にできる「何か」を探しながら、みなさんと一緒に歩んでいきたいと思っています。どうぞよろしくお願い致します。

【新入職員の紹介 事務部門：金森 昌子さん】



初めまして。3月からミタクリで働くことになりました金森昌子と申します。生まれは宝塚ですが、結婚して堺に来て2年が経ちました。以前は西宮の接骨院で10年近く勤務していました。堺に来て働いた職場ミタクリが、私の中でNo.1の職場になりました。先生や看護師さん、スタッフの方々が優しく、居心地が良くて、ミタクリに行くのが楽しみになりました。至らない点があったり、ご迷惑をおかけすると思いますが、1日1日成長できるように努力して頑張りますので、今後とも末長くよろしくお願い致します。

【欣子先生の診察室だより】



先日、和歌山の粉河から竜門山に登ってきました。地質学的にも珍しい場所とのことで岩石の説明をうけて鋤物ハンマーでたたいて採取するという日帰り講座。私は石好きの医師で(笑)、久々にハンマーを使える機会に、ワクワクして臨んだのはいいのですが、登りは足が上がらない、下りで膝を痛めとさんざん自分の体力のなさに直面させられたのです！ハンマーではなく杖を持ってくるべきだった・・・と反省しきり。70歳台の参加者の方が植物を観察しながら余裕で登っているのを横目で見ながらふらふら必死でついて行く・・・まさか自分がこんなに体力がないなんて。「先生！足細いなあ！！」といわれて喜んではいけなかったのです。筋肉が細くなっているのです。筋肉量の減少、サルコペニアといいます。筋肉量は20歳台がピークです。30歳からは減少してきます。よし！今年は筋トレや！と決意した数日後、地域の内科と眼科の医師が集まったの糖尿病の勉強会で、なんと運動トレーナーとして超有名な松井浩さんが筋トレを指導して下さる機会があったのです！もちろん私のためではなく、糖尿病の患者さんに役に立つ運動指導がテーマなのですが今の自分のやりたいこととあまりにも一致してしまって、それはそれは熱心に聞いてきましたよ！皆さんにシェアしていきますね。

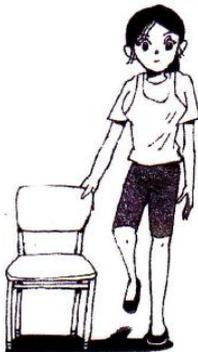
医療の中で最近はやりの言葉にロコモティブシンドローム(通称:ロコモ)があります。加齢による運動器の衰えや病気(骨粗鬆症・変形性関節症・脊柱管狭窄症など)により介護が必要になったり寝たきりになる危険性が高くなった状態を言います。次の7つの項目のうち1つでも当てはまればロコモの疑いアリと見なします。是非チェックしてみてください。

医療の中で最近はやりの言葉にロコモティブシンドローム(通称:ロコモ)があります。加齢による運動器の衰えや病気(骨粗鬆症・変形性関節症・脊柱管狭窄症など)により介護が必要になったり寝たきりになる危険性が高くなった状態を言います。次の7つの項目のうち1つでも当てはまればロコモの疑いアリと見なします。是非チェックしてみてください。

- 片足立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 階段を登るのに手すりが必要である
- 横断歩道を青信号で渡り切れない
- 15分ぐらい続けて歩けない
- 2kg程度の買い物(牛乳パック2本など)をして持帰るのが困難
- 家のやや重い仕事(布団の上げ下ろしなど)が困難

いかがでしたか？ 私も綿布団だったら押し入れにいれるのは難しいかも・・・
 それでは、今回はこの開眼片脚立ちだけ紹介しましょう。

ロコトレ 開眼片脚立ち (ダイナミックフラミンゴ療法)



・転倒しないように、必ず何かつかまるものが有る場所で行いましょう！
 ・上げる脚は、床に着かない程度で十分です。
 安全の為に、高く上げ過ぎないようにしましょう！

左右1分を1日3回行うだけで、足の骨には53分間歩いたのと同じくらいの負荷がかかり、骨粗しょう症予防などに効果的。食後の歯磨きと併せて行くと一石二鳥です。

【外来担当医一覧 2013年4月現在】 予約電話番号：072-260-1601

診察受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 (9:00-11:00)	異	三谷	異/三谷	異	異/三谷	三谷
午後 (14:00-16:00)	異(予約)	異(往診)	異(予約)	異(往診)	異(予約) 三谷(往診)	
夜診 (16:30-18:30)		三谷	三谷		三谷	