



紅葉の季節もそろそろ終わりを迎え、寒い季節がやってきました。外出時にはなるべく暖かい格好したり、うがいをするなど風邪の予防に努めましょう。

さて、今月号のさくら便りでは、地域の方々との交流会のご報告と先月号に引き続き、さくらのクリニック整形外科の細谷 源先生に骨粗鬆症のお話を伺いました。是非、参考になさってください。



11/14(金)『いきいきふれあいセンター とよだ』の皆様を当施設にお招きし、介護予防教室や施設見学会を開催し、またデイケアセンターにて『いきいきふれあいセンター とよだ』の皆様のすばらしい踊りを披露して頂くなど地域の皆様とさくら会の交流を図る良い機会を持たせていただきました。



いきいきふれあいセンターとよだの方々の元気な踊りをご披露頂きました。

デイケア利用者様も元気をたくさん頂きました。

小山第二中学校の生徒さんによる劇『シンデレラ』。すばらしかったです。

いきいきふれあいセンターとよだの皆様もデイケア利用者様も大いに楽しませていただきました。

職員が一番楽しんでいたかも??



骨粗鬆症って?? ~その2~

先月号に引き続き、さくらのクリニック整形外科を担当していただいている細谷 源先生に骨粗鬆症についてお話をしました。



骨粗鬆症の検査を受けましょう!! ~その2~

骨粗鬆症は、骨の量を測ることが検査の中心です。骨密度測定とも言われます。苦痛を伴わず、短時間で安全に検査できます。

骨密度測定では、症状に乏しい初期の骨粗鬆症を発見することが可能です。骨粗鬆症は食事療法・運動療法・薬物療法の三本柱で治療・予防をしましょう。

食事療法

カルシウム(乳製品、豆製品、小魚、海藻、野菜)やビタミンD(鮭、鰻、さば、いわし、干し椎茸)、ビタミン類など、骨量の維持効果がある食品を積極的に摂取します。カルシウムは800mg以上を目標にしましょう。ビタミンDは小腸でカルシウム吸収を増加させる働きがあるため、一緒に摂取すると効果的です。

運動療法

骨量の増加には適度な運動が必要で、汗が出るか出ないか程度のものが安全です。高齢者では関節などに問題はないかなど、医療機関の診断の上で行って下さい。

薬物療法

薬剤(注射、飲み薬)によって骨量を増加させたり、維持させます。骨折の予防に効果がある薬剤もあります。薬剤療法を行う場合にも食事療法と運動療法は基礎療法として忘れないで下さい。

いかがでしたか? 骨粗鬆症について、多少お分かり頂けましたでしょうか。まずは、ご自身の骨量について検査を受けられることをおすすめいたします。当クリニックでも骨塩定量検査を実施しております。どうぞお気軽にご相談下さい。



12月の担当医一覧



日	月	火	水	木	金	土
	1 田中・石田	2 田中・石田 広原(午後)	3 石田	4 田中	5 田中・石田 宮北	6 石田・細谷
7 休診	8 石田	9 田中・石田 広原(午後)	10 石田	11 田中	12 田中・石田 宮北	13 石田・細谷
14 休診	15 田中・石田	16 田中・石田 広原(午後)	17 石田	18 田中	19 田中・石田 宮北	20 石田・細谷
21 休診	22 石田	23 休診	24 石田	25 田中	26 田中・石田 宮北	27 石田・細谷
28 休診	29 田中・石田	30 田中・石田 広原(午後)	31 休診			

診療時間

9:00 ~ 12:00
14:30 ~ 17:30
内科(月~土)
外科・耳鼻咽喉科(金)
整形外科(土)
糖尿病外来(火・午後)

歯科口腔外科

9:00 ~ 12:00
13:00 ~ 18:00
予約制
<担当医>
藤野先生
火・水・木・金
第1・3土曜日
和田先生
月・水・木・金
第2・4土曜日

