

# クリニックレター 2017年6月

〒663-8113 西宮市甲子園口2-8-31 医療法人岐黄会西本クリニック

TEL:0798-65-5111 FAX:0798-65-5115 HP: <http://www.nishimotoclinic.jp/>

このクリニックレターは、西本クリニックから患者様への情報を、すばやく、わかりやすくお伝えするためのお手紙です。原則月1回の発行で、スタッフが皆さんに知っていただきたい事をビビッドに発信していきます。

## 6月17日DVD完成予定!

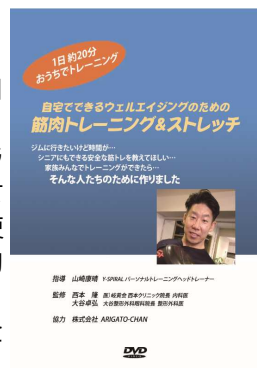
1日約20分  
おうちでトレーニング

自宅でできるウェルエイジングのための  
**筋肉トレーニング&ストレッチ**

以前より構想を練ってきたDVDがようやく完成間近になりました。

そもそも(これは「基本的に」という意味ではありません…念のため)、このDVDを作ろうと思いついたのは去年の暮れ頃でした。サルコペニア、フレイルといった、加齢に伴う筋力の低下とそれに付随した生活の質の低下を少しでも予防・改善するためには、有酸素運動・筋肉トレーニング・ストレッチの3種類の運動を上手に組み合わせることが必要なのですが、筋トレの方法についてはよくご存じない患者様が多く、また、言葉で説明してもうまく伝わらないことから、「自宅でできる筋トレの動画を作れたら」と思いついたのです。そこで、ある放送局の技術局長をしている同級生に相談し、私が6年前から個人的にお世話になっているトレーナーの山崎さんと、友人で整形外科医の大谷先生に協力をいただいて、2月頃から準備を始めました。

まずは、私の大体の構想をトレーナーに説明し、大まかなメニューをつくってもらいました。3月の下旬には、大谷先生にも参加してもらい、運動の際に転倒や骨折といった事故がおこらないよう、整形外科医の立場からこまかく運動内容のチェックをしていただきました。4月2日の日曜が撮影本番でした。当日は、福井から来てくれたプロのカメラマン、スクリプターと一緒に、まずは午前中いっぱい、クリニックで私の説明画面の撮影です。慣れない台詞回しで、「講義や講演だったらこんなに下手じゃないのに」と負け惜しみと自己嫌悪にさいなまれながら(^^)何度も撮りなおしを繰り返しました。そして、午後からは山崎さんのプライベートジムに移動しての撮影。カメラマンの近藤さん達も、さすがはプロ!と感心するテクニックを駆使し、私や大谷先生も交えて、より安全に、より効果的に!と議論を交わしながら、6時近くによりやく撮影を終了しました。その後は、画像の編集、修整などを繰り返し、この原稿を書いている時点で(裏面に続く)



ようやく原盤が完成、あと2週間あまりでプレス作業が終了する予定になりました。販売価格は¥1,500を予定しています。是非、ご自身、ご家族、ご友人の健康増進に役立てていただきたいと思います。

## 水って1日に何リットル飲んだらいいんですか?

・・・と質問される患者様が時々おられます。おそらく、週刊誌やTVなどで、「水を飲んで健康に!」とか「1日〇リットルの水分補給を!」というような記事を読まれてのことと思いますが、一律に「これだけの水を摂ったらいいですよ」とはお答えできない、というのが正直なところ。体外に排泄される水分のうち、汗と不感蒸泄(呼吸中の水分+汗以外で体表から蒸発する水分)の量は、気温・体温によって大きく異なります。涼しい季節に涼しい部屋で一日中デスクワークをしていれば、食事時や休憩中にお茶などを飲むだけで十分に水分のバランスがとれることも多いと思いますが、夏になれば、発汗と不感蒸泄がどんどん増えてくるため、早目の水分補給が必要になってきます。特に、周囲の温度変化に対する感覚が鈍ったり、自律神経機能が衰えた高齢者の方は、自分で気がつかないうちに脱水状態になっていることがしばしばあります。ご家族にそのような高齢の方がおられる場合は、これからの季節、部屋の温度を調節し、水分摂取を頻繁におこなうなどの配慮が不可欠です。また、以前にも書きましたが、漢方の「五苓散(ゴレイザン)」は、吸収した水分を効率よく身体の各部位にめぐらせてくれる作用がありますので、「水を飲むと浮腫んでしまう」とか「いくら水を飲んでも咽喉の渇きが取れない」というような時に力を発揮してくれます。

## DVD完成記念

体とココロを緩めるための医療体操教室

あすけしき いりょうたいそう  
-足助式医療体操体験会-

前号でお知らせしました足助式医療体操体験会は、定員の3倍以上の応募をいただきましたため、抽選をおこないました。このため今回の抽選にもれた方を対象に、7月29日(土)に第2回を追加開催いたします。2回目も参加いただけない方、忙しくて行けませんが興味はあるという方は、足助体操を詳しく紹介した、「これで安心 医療体操」を購入されることもお勧めします。



お車で来院される患者様へ

歩行者や近隣の方の迷惑になりますので、駐車場の指定されたスペース以外、及び、クリニック周辺の道路には、絶対に車を駐車されないようお願いいたします。駐車場で長時間のアイドリングもお控えください。

クリニックレターのバックナンバーをお読みになりたい方は、クリニックのホームページをご覧ください。