



＊春のたより＊



今年もクリニックの横にある「古屋敷公園」の桜がきれいに咲きました。4月5日（日）クリニックの2階ホールからの写真です。毎年、桜の開花予想と同じように少しずつ満開に近づいていくのですが、今年は、例年より満開になるまで少し時間がかかりました。5月になった今も、肌寒いと感じる日がありますが、公園や道端に咲く花たちを見ると「春がきたなあ」と心がほっこりします。

記：清永



はじめまして

4月より医師日程表が変わり、新しい先生が入られましたので、ご紹介いたします。毎週火曜日・木曜日の午後を担当されます、福田 浩一郎(ふくだ こういちろう)先生です。簡単なアンケートに答えて頂きましたので、ご紹介いたします。



ふくだ こういちろう
福田 浩一郎 先生

✿専門科を教えてください

呼吸器内科

✿好きな食べ物はなんですか？

居酒屋メニュー

✿マイブームはなんですか？

**今までになかった
「早い時間の帰宅」を楽しむ**

✿ペット・動物は飼っていますか？

チワワ（マルコ3歳）

✿旅行に行って良かった所はありますか？

**昔行ったハワイ
（愛犬がいるため
この20年くらい旅行なし）**

✿趣味はありますか？

**ガーデニング
（野菜作りに失敗したので
今は花を育てています）**

✿学生時代の部活動・サークルを教えてください

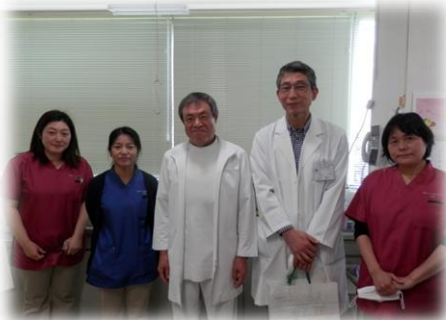
**中学：バレーボール
高校：なし 大学：なし
敢えて言うなら「麻雀クラブ」**

✿好きな言葉・座右の銘はなんですか？

「人間万事塞翁が馬」

✿最後に一言お願いします

みなさん、こんにちは。4月から毎週火曜午後と木曜午後の外来を担当させていただくことになりました福田です。木村理事長とは第一内科入局が同期であり、熊本市民病院でも数年間一緒に働かせていただきました。そして、この秋津レークタウンクリニックが開院した当時も、時々木村先生たちとクリニックの2階で卓球をしたことを思い出します。このたび熊本市民病院を定年退職しましたが、当クリニックで勤務できることになり大変うれしく思っています。これからよろしく願いいたします。



✿お世話になりました✿

2020年3月をもって、月に1回土曜日の午前中に来ていただいていたおりました山下 耕一先生が退職されましたので、お知らせいたします。

今さら聞けない!!!

マスクの外し方・アルコール消毒の仕方

毎日の必需品となりつつある、マスクとアルコール消毒。

マスクのつけ方は、マスクの袋や箱に書いてあることが多く認知度も高いですが、マスクのはずし方、アルコール消毒の仕方をご存知ですか？

《マスクのはずし方》

①マスクの表面にはウイルスなどが付着している

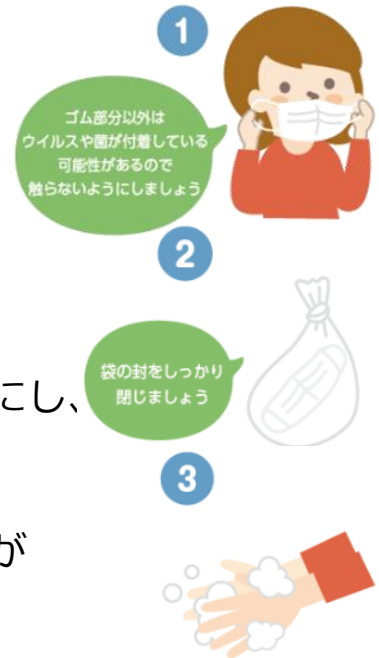
可能性が高いため、ゴムバンドにのみ触れ外す。

②マスクの廃棄時は、表面や内側には触れないようにし、

ビニール袋などに密閉にして捨てる。

③マスクを外した後は、手を洗い、手指消毒液などが

ある場合はアルコール消毒を行う。



《アルコール消毒の仕方》

①片方の手にジェルや液を500円玉くらい出す。

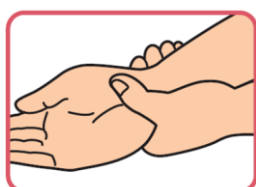
②アルコールを取った手に、もう片方の指先を浸し、

反対側の手も同様に行う。

③両手を合わせて、しっかりすり込む。

④手の甲、指の間、親指の順にすり込む。

⑤最後に手首にも乾燥するまですり込む。



鍼灸室だより

新型コロナウイルス感染拡大でステイホームが呼びかけており、巣ごもりで運動不足がちになりますね、皆さんもそれぞれの運動を実践されていると思いますが、私は出勤前に30分ほどの筋トレ・ストレッチを日課にしています。平日は散歩もなかなかできませんので、体幹や下半身の筋力を目標にしたメニューです。

まず、骨粗しょう症予防のためジャンプ50回、大腿と臀部の筋トレとしてスクワット50回、しこ踏み10回、片足立ち、体幹の筋トレ、腕立て伏せ、ストレッチなどです。筋トレの間にはグローイングという複式呼吸法を取り入れています。起床後は腰痛が悪化する時間帯ですが、ゆっくりとした筋トレ、スクワットをすると血行が改善して動きがスムーズになります。



それでも室内だけではストレスがたまります。ということで天気の良い休日にはよく6歳の息子をつれてウォーキングに行っています。場所は熊本市近郊の立田山。「立田山憩いの森」という鬱蒼とした森があり、迷路のような歩道が縦横に整備されています。歩道が多様なので人の行き来も分散され3密がないことも今の時期良いですね。

夏目漱石が五高教授として赴任した際、立田山を眺め「くまもとは森の都」と詠んだ森も60年前は伐採され、はげ山に近い状態になっていたようです。その後盛んに植林され、いまでは黒々とした森に復活しました。森には「春の森」「夏の森」など季節名がつけられ、春はコブシや多種のサクラ、秋は紅葉が楽しめます。植林された森独特ですがヒメシャラなど奥山に自生する落葉樹とシイ、クスノキなどの低山の照葉樹が混在しているのもユニークです。この時期はコナラの若葉が光を浴びスタンドグラスのように輝いています。標高150メートルほどですから子供でも楽に登れます、遊具も自販機もありませんが、落ち葉の絨毯を歩くのは心地よいし、新しい登山道の探検、ドングリ拾い、野鳥や昆虫などの生き物との出会い、野いちご摘みと子供にとっては毎回違う発見があるようです。自粛が続く中、森から元気をもらっています。

鍼灸師 稲津