

うららかな春に想う！

ごあいさつ

インフルエンザはまだまだ流行が治まっていません。私の予想では4月いっぱい注意が必要だと思っています。一般的には、これからはB型インフルエンザの流行が優位になると考えられます。症状はA型と大きな違いはありません。

皆さんに考えていただきたいのは、インフルエンザの流行期には、たとえ症状が軽くても、あるいはインフルエンザ簡易検査で陰性になったとしても、インフルエンザとして考えて行動、治療をする必要

があるということです。他の人に感染を広げないため重要な考えだと思っています。

ところで、最近ふと遠足をしたいなと思うことがあります。弁当を持ってリュックを担いで……。少し天候がよくなったら、やってみようかなと思っています。妄想だけに終わってしまうかも？しれませんが。皆さんご一緒にいかがですか。

川上医院 院長 川上 究

健康カフェ「むすび」

うどん ⇨

フレンチトースト ⇩



【営業時間】
9:00~17:00
【定休日】
木曜日・日曜日、祝日



カフェをオープンさせていただき3ヶ月目、沢山のお客様にご利用いただいて大変嬉しく思っています。

おかめひょっとこ踊りでボランティアされている、とっても仲の良いご夫婦、卵とじうどんとスムージー。

北海道から沖縄まで全国の焼き物の器を集めておられる優しいお兄様、フレンチトーストとスムージー2杯。

これからも素敵なお客様を紹介させていただきたいと思っています。診察や診療後、お薬の待ち時間に2Fのカフェにお越しくださいませ。お待ちしております。
(智子)

健康食教室だより

今回は皆さんに自分の適性エネルギーを知ってもらいたいと思います。計算してみてください。

1. 標準体重を求める。
身長□m×身長□m×22=標準体重□kg

2. 1日の適性エネルギーを計算する。
標準体重×30=□kcal

*あまり動かない人は25を掛けて下さい。

例えば身長162cmの私の場合。

$$1.62 \times 1.62 \times 22 = 57.7\text{kg}$$

$$57.7 \times 30 = 1731\text{kcal} \text{ となります。}$$

ただし、60才を過ぎてますし、ダイエットもしなくてはいけないので、私は1日1600kcalが適切かと思っています。1食にすると500kcalくらいです。

500kcalの食事といっても何をどれくらい食べればよいか判りませんよね。6月のおたよりから順にお知らせします。
(良子)



【2月の献立から】

- ・みかん入り酢豚
- ・白菜のからしあえ
- ・春雨と白菜のスープ
- ・もずくの炊込みご飯

計 556kcal



川上施術センター

今回は正しい座り姿勢についてのコラムです。
ぜひ今年の春は正しい座り方を始める春にしてみてください。

まず、悪い姿勢を挙げていきます。猫背、足を組む、頬づえをつく等はもちろんダメですが、間違いやすい座り方で「背すじを伸ばす」というタイプがあります。

良い姿勢をしようとして胸を張るように無理に背中の筋肉を使ってしまうタイプです。背骨は自然なS字状にカーブしています。無理に背すじを伸ばそうとすると不自然に背骨がまっすぐになり、関節や筋肉に負担がかかります。

では正しい座り方は？それは、できるだけ筋肉の力を使わず「骨で座る」ということです。下図でイメージしていきましょう。

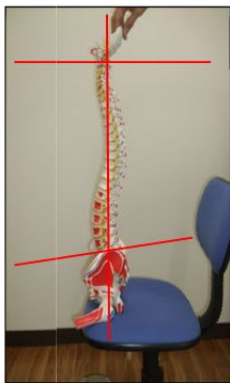
ポイントは「骨盤を立てる」「背骨の上に頭を垂直に置く」の2点です。

- ① 正しい座り方の骨格です。
- ② は骨盤を立ててなく、寝てしまっています。坐骨（お尻の下に触れる骨）をイスに垂直に立てるようイメージしましょう。
- ③ は頭が下がり、前のめりになっています。横から見て耳たぶと肩の外端が直線になるようイメージしましょう。
- ④ は無理に背筋を伸ばした時です。S字状の背骨をイメージして、肩に力が入らないようにしましょう。

背もたれがあれば深く腰を掛けてサポートしても良いです。慣れるまで難しいかもしれませんが、練習してみてください。（川上 智）

予約専用ダイヤル
0770-24-0101
受付・施術時間＝9:00～18:00
休診日＝木曜の午後、日曜・祝日

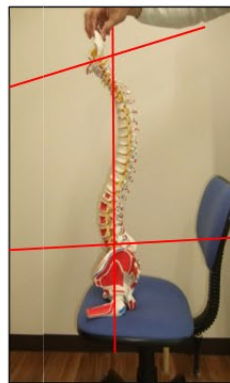
①



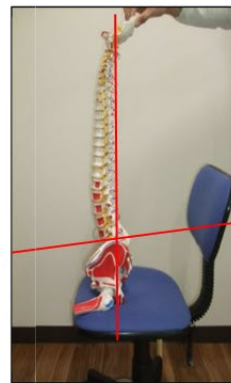
②



③



④



俳句教室だより

春の到来

温かな陽の光を浴び、木々の芽吹きや桜の開花と共に春を感じてください。

磴道に花換の句碑師は亡くて

二人目の曾孫生まれぬ花便り

見渡せば波キラキラと春の海

母に抱かれいるさまの如春の海

ふる里や遠き昔の八重桜

菜の花や埋もれて泣きし日もあり

松籟の私語聞く春の海

ひとことの胸にふはりと春の海

新しきことに励みぬ桜満つ

逝きし人佇むことや夕桜

（正機）

（房雄）

（淑子）

（由美子）

（奈子）

（六生）

（幸八）

（正美）

（良子）

（智子）

すたっフルーム

桜の季節になりました。でも気温の変化が激しいので体調を崩さないようにしましょう。

ところで、我が家では去年の秋に家族が増えました。と言っても犬です。ヨークシャテリアの女の子。生後3ヶ月でやってきましたが、おとなしいって聞

いていたのに、おてんばで散歩嫌いで暴れん坊。でも、仕事から帰ると嬉しそうにドアが開くの待っているし、食事のときは「ヨシ！」というまで震えながら待っている。
私にはやんちゃな孫2人（男子）がいますが、3人目のかわいい孫です。
（秀子）

【編集後記】

はるのうららのすみだがわくと歌いたくなるような今日この頃。いよいよ桜の季節到来やね。花より団子、団子より花見酒。さて今年はどこで花見をするかな？あっいかん、ここは病院やった。

3月は別れの月、4月は出会いの月。進学、新入学、異動と何かとあわただしくも、明るい季節。身体も心もウキウキ気分だけど、ちよっと不安も混じった新年度のスタート。

また、この時期に降る雨は、百穀を潤し芽を出させる春雨として、「百穀春雨」といわれ、農家では種まきなどを始める農繁期に入る。ウチでも何かの種を撒いてみよ。
（つ）

発行】平成28年4月4日（月）

かわかみ通信 Vol.3 如月号

医療法人 川上医院

福井県敦賀市松原町1-39

TEL: 0770-22-0977