はーと♡通信３

くだまつ美里
ハートクリニック

第 49 号　2023 年 6 月 15 日

＜今月のトピックス＞

- ～1 人で悩んでいませんか～
- 心臓に思いやり
- Happy People！Live Longer！ ごきげんに長生きしよう
- ■◆●にんじんシリシリ●◆■
- 院長のひとこと/スタッフのひとこと

～1 人で悩んでいませんか～

コロナが 2 類から 5 類へ移行し、1 ヶ月がたちました。
皆さんの生活も徐々に元通りになってきていると思いますが、コロナ感染後の対応や生活のことなどまだ不安に感じることもあると思います。
そのような場合は当院にお電話頂ければと思います。
また、下松市では困りごと相談窓口が設置されています。
様々な問題解決のために、ひとりで悩まずまずは一度相談してみませんか？

下松市困りごと相談窓口
下松市健康増進課(保険センター内)
☎0833-41-1234

くだまつ美里ハ-トクリニック
☎0833-48-3310

7 月の休診日　日曜日、13 日(第2木曜日)、17 日(海の日)

■◆●にんじんシリシリ●◆■

色合いもよく
一気に食卓が
鮮やかになります☺

◆作り方◆

①にんじんの皮を剥く
②にんじんは千切りまたはスライサーで細かくカットする
③中火で熱したフライパンにごま油をひき、②を入れて
　にんじんがしんなりするまで炒めます
④■とツナ缶の油を切らずに中火で炒め、全体に味がいきわたるように炒め合わせます
⑤全体的に味がなじんだら溶き卵を回し入れて卵に火が通るまで炒め、
　白いりごまを散らし火から下ろす
⑥お皿に盛り付け完成！

◆材料（2 人分）◆

*にんじん…150g　*溶き卵…1 個分(M サイズ)　*ツナ缶(油漬けタイプ)…1/2(40g)
■料理酒…小さじ 2　■しょうゆ…小さじ 2　■みりん…小さじ 2　■砂糖…小さじ 2
■顆粒和風だし…小さじ 1/2　*ごま油…小さじ 1　*白いりごま…適量

院長のひとこと

待合室の“院長の渓流ギャラリー”も、なかなか好評のようでうれしい限りです。もともとアウトドア派なので短時間でも弾丸釣行など決行し、気分転換しています。季節が感じられるような景色・草花などの写真も、釣りのついでですが気になったら撮影して皆さんにも適宜ご紹介させていただいております。

最近気になるのは“Z 世代熊”の動向です。彼ら・彼女らは人間の気配で逃げるどころか、人間のエリアに平気で近づきます。10 年前とは事情が全く変わりました。単独源流釣行は怖くてできませんが、熊対策グッズで完全武装はしています。熊鈴は「餌を持ってきたよ」と受け取られることもあるので過信禁物。特に山では複数人数で行動しましょう！

スタッフのひとこと

まだ 6 月ですが段々と暑くなってきましたね☺

クリニック前の花壇ですが
2 年前に患者さんに頂いた
アジサイがなんと！初めて今年
咲きました！何本も枝を分けて
頂いたのですが枯れてしまい最
後の 1 本だったので、とても嬉し
いです(^^)v　今年も先日、別の
患者さんがルドベキアの苗を持
ってきてくださったので、これか
らスタッフで育てていきます。

皆さんも来院されたときは
チラっと見てみてくださいね♪

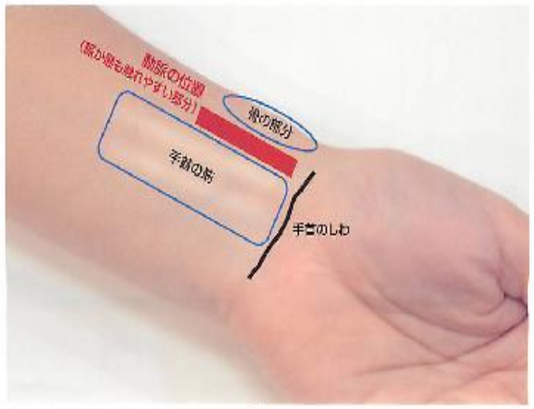
編集（M.T）

心臓に思いやり

-脈のチェックで何がわかるのか-
脈のチェックで心臓のリズムの乱れ(不整脈)が分かります

自分でできる脈のチェック

脈を探り当てるコツ



手首の動脈で脈をとることができます。

①人差し指、中指、薬指の 3 本、もしくは人差し指と中指の 2 本の指を動脈にあてます。

②ドッ、ドッと脈を触れるまで徐々に強く押さえます。
押さえ方は強すぎても弱すぎても触れません。
強弱をつけながら探すことがコツです。

脈を触れない場合は、少し場所を変えてみましょう。

③脈を触れたら、15 秒間に何回脈を打っているかを数えます。
正常で落ち着いている時は、おおむね 1 分間に 50-100 回です。
それを 4 倍したものが心拍数です。

◆正常な脈のリズム◆

Happy People！Live Longer！ ごきげんに長生きしよう

●あなたの健康の秘訣教えてください●

Q 毎日欠かさずに行っていることはありますか？
A 起床時筋トレ、軽い運動、腹式呼吸、食事の支度中つま先立ちを 3 年間継続している

Q どのような筋トレ、運動ですか？
A ダンベル 700gを片方ずつ 100 回持ち上げ、おしりあげ 20 回、グーパー運動
ゴルフボールを片足 1 分ずつ踏む

Q 継続し、どのような変化がありましたか？
A 筋肉が増え、体重が 2Kg 増えた☺

M.M さん
81 歳

元気の秘訣は、自分で年と感じない事だそうです！私も見習わせていただきます<(`^^´)>