

水ぼうそうの予防接種について

日本で年間に約百万人が発症する水ぼうそう。水痘・帯状疱疹ウイルスが引き起こす感染症です。空気感染、飛沫感染、接触感染により広がり、二週間ほどの潜



伏期間を経て発症します。発熱した後、赤い発疹が出て、水疱や膿疹ができ、かさぶたになって治ります。おもに子ども

の病気で、発症する人の九割が九歳以下の子どもです。軽い病気と思われがちですが、日本で年間四千人ほどが入院し、

約二十人が亡くなっています。昨年十月から水ぼうそうの予防接種が定期接種となりまし

た。一歳以上三歳未満が対象で、二回接種を行うと定められています。一回接種では約三〇〜四〇%が発症しますが軽い症状ですみず。二回接種することで軽

症も含めて発症をほとんど予防できま

グリーンスムージー

最近「だるい」と思うことが増えました。また代謝が悪くなっているのか痩せにくくもなっています。そろそろ健康が気になるお年頃です。何かこの不調を改善してくれるものはないかと考えていたところ、グリーンスムージーと出会いました。葉野菜と果物のジュースのことです。これを毎朝起きたらすぐ作り食べるように飲みます。

野菜や果物にはフィトケミカルという免疫力や抗酸化力を高めてくれる栄養素がたっぷり含まれています。緑の葉野菜はカロリーが少ない分栄養素の密度が非常に高くなっており葉酸・カルシウムが豊富なので免疫力がアップし体調を整えてくれると言われています。

基本は葉野菜＋果物＋水（果物6：野菜4）

*基本のグリーンスムージー

・オレンジ1個・キウイフルーツ 1 個・バナナ1本・ホウレン草2株・水200cc

*モロヘイヤのグリーンスムージー

・モロヘイヤ1/3株・パイナップル1/4株・バナナ1本・レモン1/4個・水250cc

などのレシピがあります。

まだ始めたばかりですが、「だるい」のは軽減されてきたように思います。もっとおいしいレシピを考えておいしく、健康に！を目指したいと思います。（医療事務 福井真巳）



魔法の3分ストレッチ
以前まで「姿勢が いいね」と言われていた私。出産・育児を機にどんどん姿勢が悪くなり、ハツと気が付くと猫背になっていました。猫背が原因で起こる肩こり、腰痛、痩せにくい体に悩まされてきました。が、毎日三分程度の肩甲骨ストレッチを続けることで翌日に疲れが残らなくなり肩こりもほとんどなくなつて、また便秘やポッコリお腹も解消されました。

猫背解消ストレッチ
①両手を手の平が上に向くように後ろで組む
②鼻から息を吸って左右の肩甲骨を近づけるように肩を寄せて胸を開く
③口から息を吐きながら頭を後ろに倒す。アゴは上、手は下に引っ張り合いをする感じ
④頭を起こし肩の力を抜く
あつという間に治るわけではありませんが、ちよつとしたストレッチを毎日の生活の中に取り入れて少しずつ改善していきたいものです。
健康な毎日と、すてきな後ろ姿を目指して頑張りま

す！
（医療事務 芝床 真美）

予約は
こちらから

電話：0799-62-5566（診療時間内）
インターネット・携帯電話：<http://www.ukr.jp/soyama/>（24時間対応）
携帯電話からは右のQRコードからでも予約できます

