花沢アイクリニック通信

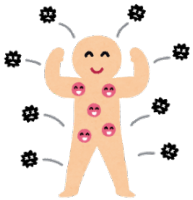
第116号
R２年８月

免疫力アップしてウイルスから体を守ろう

こんにちは。院長の梅津由子です。

新型コロナウイルスの第２波が不安視される今、皆様はどうお過ごしですか？

私たちは、新型コロナウイルス感染拡大という予測もしていなかった出来事に直面し、個人的にも社会的にも大きな変化を体験しています。新しい生活様式が推奨される等、私たちを取り巻く環境は「コロナ以前」から大きく変化しています。



大都市圏ほどの緊迫感はないかもしれませんが、油断せず、冷静に毎日の生活を送りましょう。免疫力をアップして、ウイルスから体を守るために、十分な睡眠・適度な運動・ストレス解消・バランスの良い食事を心がけましょう。

有害な菌やウイルスと戦うための免疫細胞は腸内に集まっています。免疫細胞を元気にするのが腸内細菌です。腸内の善玉菌を増やすことで腸の働きがよくなり、免疫力が上がります。ビフィズス菌・乳酸菌・発酵食品・食物繊維などを意識して取るようにし、１日３回の食事を規則正しく、ゆっくり、よく噛んで食べましょう。

また、体温が１度下がると免疫力は30％下がるといわれています。体温を上げる食品としては、ショウガが有名ですが、そのほかに冬や寒い地方でとれる野菜、土の中で育つ根菜類などがあります（ゴボウ・人参・カボチャ・ジャガイモ・ニンニクなど）。毎日の食生活に取り入れてはどうでしょう。

今年の夏休みは、期間も短く、外出も制限され、例年のような過ごし方はできなくなりました。それでも子供たちにとっては思い出作りのための大切な機会です。こんな時だからこそ、いつもよりもっと意味のある、有意義な体験をしてほしいものです。もちろん一人一人しっかりとした感染対策を怠らずに。

花沢アイクリニック

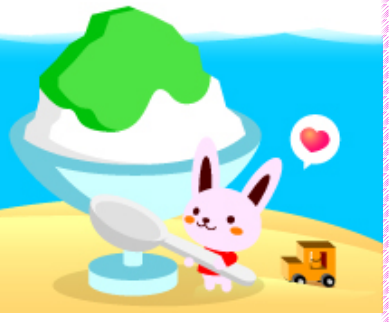
〒992-0022　米沢市花沢町２６９５－１
０２３８（４０）０６０６

受付時間	月	火	水	木	金	土
８：３０～１２：００	☺	☺	☺	☺	☺	☺
２：００～５：３０	☺	☺		３：００～６：３０	☺	２：００まで

土曜日は昼休みなく、８：３０～１４：００まで

目玉いきいきライフ

目玉いきいきライフのコーナーでは、
目の健康に関する情報や、
耳より情報（眼科だけどっ）をお届けします。

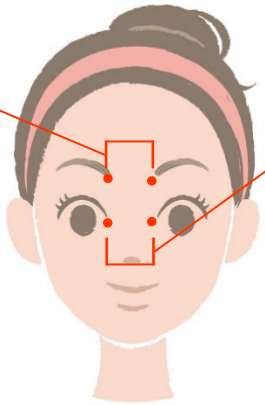


顔のツボ押しで、まぶたのむくみを解消しよう♪

新型コロナによる外出自粛で運動不足になったり、パソコン・スマホの長時間使用で肩こりになったりしていませんか？血流が悪くなると、顔にむくみが出やすくなります。特にまぶたは皮膚が薄いため、むくみが出やすい場所です。マスクをつけてる今だから、目元の印象が余計に気になる…そんな方は、顔のツボ押しでまぶたをスッキリしちゃいましょう★

攢竹（さんちく）

眉頭あたりのくぼみにあるツボ。まぶたのむくみ、目の疲れや頭痛などにも効果的。血流の改善にもなり、アンチエイジングにもつながります。



晴明（せいめい）

目頭の少し上のくぼみにあるツボ。疲れ目や顔のひきつりなどにも良いといわれています。

新型コロナウイルス感染を防ぐため

新型コロナの影響で遅れていた学校検診がはじまり、再検査の用紙を持参して受診するお子さんが増えてきました。混雑時は待合室の座席がいっぱいになってしまうので、**院内での３密を防ぐ**ため、下記のようにお願いしたいと思います。

●小さいお子さんやお年寄りなど、付き添いが必要な患者さんは、原則として**付き添いは１名**にして下さいますようご協力お願いします。

●混雑時は**車内で待機**して頂く場合もあります。車内での待機をご希望の方は、受付に申出て頂きますとお電話でお呼びします。（詳しくは玄関の案内板をご覧下さい。）

また、感染防止のため、可能な限りのマスク着用と手指のアルコール消毒をお願いします。（玄関にアルコール消毒液を設置しています。）