

つじなが便利



第193号

発行日 H24. 10. 1

発行 辻中眼科

編集担当者 古川 花奈

TEL 0584-66-2600

○診療時間 月・水・金 → 午前(9時~12時) & 午後(3時30分~6時30分)

火・木・土 → 午前(9時~12時)

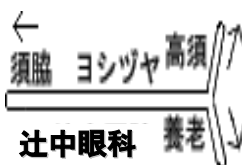
○休診日 日曜・祝祭日・火、木、土曜日午後

○ホームページアドレス <http://www.tsujinaka.jp>

つじなが便利

検索

← クリック!



辻中眼科

養老

○Eメールアドレス tsuji_con@mti.biglobe.ne.jp

ダルメシアン

院長 辻中まさたけ

仲の良い先生に誘われて、久しぶりに養老山脈の三方山と小倉山を登ってきた。

普段から卓球とヒンズースクワットをしているから、とお気楽な気持ちで出かけたらもの見事にヒラメ筋とヒフク筋のストライキに山頂で休憩中に喰らってしまった。さらには小雨が降り出して帰りの山道の滑りやすいこと、泣きそうであった。なんとか帰宅はしたものの数日間は筋肉痛のために好きな卓球も行けなかった始末である。そんな自分が悔しくて仕方がない。

ちなみに筋肉痛の押し寄せるなかでヒンズースクワットは帰った直後からできたので大腿筋群は今までのトレーニングで大丈夫、ネットで調べ、さらにヒラメ筋とヒフク筋を鍛えるトレーニングを始めた。本当にバランスは大事である。

次の週に今度は一人で家から歩いて月見の森を經由して標高 650メートルの鉄塔37まで歩いてきた。ストライキとトレーニングのおかげでわりと楽に行ってきたことができた、少しはトレーニング効果があるみたいである。



ところで、私は円形脱毛症により髪の毛をかなり短くした。まるでダルメシアンのようなようではあるが、許可なく撮影禁止である。以上。

平成 24 年 9 月 23 日

受付に「アジア障害者の会」募金箱を設置しております。
障害を持った子どもたちが教育を受けられるよう
ご協力をお願いいたします。



ロービジョンケアについて

ロービジョンケアとは、視覚の機能が障害されて普段の生活に支障をきたしている場合、さまざまな補助具を使用し、日々の生活での障害を軽くし、その人に応じた支援を行うことをいいます。

視覚障害が起きると言われている病気には緑内障等があります。例えば緑内障は視野が狭くなり、見える範囲が少なくなっていく等の症状が出現します。



《求心性視野狭窄といわれる視野障害の例》

視覚に障害のある人が見るための補助具として、文字を拡大する拡大鏡などがあります。その他日常生活をおくるために役立つ道具として、音声時計等があります。

拡大鏡や音声時計は文字が見えにくい人にとってはとても便利です。音声時計は音声で時刻を教えてくれます。拡大鏡を使用すれば小さな文字も見やすくなります。その人に応じた道具を使うことで日常生活も過しやすくなります。

簡単にできることで、視覚に障害が出てきたら注意すると良いことがあります。

- ・ 足元に障害物を置かない
- ・ 段差、落差をなくす

こんな少しのことでもケガをなくすことにつながります。身の回りのこと気を付けることが大切です。

★受付からのお知らせ★

土曜日は来院される患者さんが多い
ため、待ち時間が長くなることがあ
り、大変ご迷惑をおかけいたしており
ます。

平日の午後診は空いていることが多
く、待ち時間が短くなります。よろし
くご考慮下さいませ。

院外処方箋のお話

当院では、かかりつけの薬局で薬をいただける院外処方箋
の発行をおこなっております。ご希望の方は、受付までお
申し付けください。

みなさまからの作品等を募集

つじなか便りでは、皆様からの作品を募集しております。
俳句・短歌・写真・絵画・花など、お気軽に受付まで、お
待ちしております♪