



ぽっかぽか



発行所
おぐに整形外科

小国町宮原1771-1
http://www.oguni.ne.jp
電話:0967-46-2121

第44号
(2007年4月)

深部静脈血栓症

深部静脈血栓症とは、足から太ももにかけての静脈に血液が固まり、血流が滞る状態をいいます。この状態になると、足が腫れたり、痛みを伴ったり、ひどい場合には肺塞栓症を引き起こす可能性があります。

血液は心臓から動脈を流れて全身に送り届け、静脈を流れて心臓に戻ります。この循環の中で、静脈に血液が固まり、血流が滞る状態をいいます。この状態になると、足が腫れたり、痛みを伴ったり、ひどい場合には肺塞栓症を引き起こす可能性があります。

この状態になると、足が腫れたり、痛みを伴ったり、ひどい場合には肺塞栓症を引き起こす可能性があります。予防には、長時間同じ姿勢を続けるのを避け、定期的に足を動かすことが大切です。

Let's 脳トレ

人々の脳は、日々使われることで衰えていく。脳トレを行うことで、脳の機能を活性化し、認知症の予防に役立つ。簡単な脳トレとして、数字の暗算や、言葉の遊びなどが挙げられる。

問問問
3 2 1
、 、 、
さん な ち
ぶ ま ぶ
ら い ら
す す す
に い
ご ち
は は

数字の暗算は、脳の機能を活性化させるのに役立つ。簡単な暗算として、3、2、1の順に数字を減らしていく練習が効果的。

問問問
3 2 1
、 、 、
5 2 9

『答え』

花嫁修行 ダイアリー

花嫁修行のダイアリー。結婚式の準備が忙しなかろうと、日々の生活の中で楽しむためのアイデアを紹介。例えば、お花嫁さんらしいお洒落なファッションや、新郎さんへのサプライズ企画など。

今月の俳句・川柳

野火埃の庭に
留守居る

石橋スイ

新らしき
春の炉に

田崎湧麓

放牛も
発電車も
霧の中

川津かつみ

一期一会

一期一会という言葉は、人生は一度きりの出会いと別れから成り立っていることを意味します。だからこそ、大切な人との時間を大切に過ごしたいですね。



編集後記

今月の俳句と川柳は、みなさんの力作が多く、とても楽しめました。これからも、みなさんの創作を期待しています。