メディケアプラザ中央通り　広報誌

あおぞら

2026．10月　Vol. 10



＜内容＞

・そのだるさ、寒暖差疲労かも？　今日からできる!!対策と予防の4つのコツ
・Staffコラム　主任理学療法士　菊池　裕子　～良い睡眠で運動の効果を上げよう～
・秋の夜長におすすめの1冊　/　フィットネス入会キャンペーン
・最期の願い（連載小説）　北の文学85号掲載小説
・食と栄養だより　～風邪を予防しよう～

クリニック公式X →

メディケアプラザ中央通り

〒020-0021　岩手県盛岡市中央通り3丁目16-23

TEL：019-654-3782　FAX：019-654-3783

ホームページ　https://www.mpcyuo.jp　E-mail：mccyuo@tsunagi-hp.net



- ✓ なんとなく体がだるい
- ✓ 頭痛や肩こりがつらい
- ✓ 疲れが抜けにくい



そのだるさ 寒暖差疲労かも？

寒暖差疲労とは？

寒暖差疲労とは、季節の変わり目や日中との夜間の気温差が激しい時期に、体が体温の変化に対応できずにだるさや疲労感、肩こり、頭痛などの体調不良を感じる状態を指します。

気温差が大きいと自律神経が乱れやすくなり、体温調節がうまくできなくなることで様々な症状が現れます。

寒暖差疲労をセルフチェック！！

- ☐ 暑さ、寒さが苦手
- ☐ 周りの人が暑がっていても自分だけが寒い
- ☐ 温度差が大きいと、頭痛や肩こり、だるさ、関節痛などの様々な症状が出る
- ☐ 季節の変わり目に体調不良になる
- ☐ 冷暖房の効いた室内で過ごす時間が長い
- ☐ エアコン（冷房、暖房）が苦手
- ☐ 顔や全身が火照りやすい
- ☐ 気温の変化が大きいと疲れやすいと感じる
- ☐ 冷え性である
- ☐ 手足の冷えやむくみが気になる

チェックの数

- ・1～3個　・・・　寒暖差の影響を受けている可能性があります。
- ・4～6個　・・・　寒暖差の影響を受けている可能性が高いです。生活習慣を見直し、無理をしないよう心がけしましょう。
- ・7～10個　・・・　寒暖差の影響で体に負荷がかかっている可能性があります。症状が続く場合や日常生活に支障が出る場合は、医療機関を受診してください。

寒暖差疲労の原因



体温を一定に保とうとする

体は気温が変わると自律神経が働き、体温を一定に保とうとします。

自律神経が繰り返し働く

寒暖差が激しい時期は、自律神経が繰り返し働くため、負担が大きくなります。

エネルギーを余計に消費

その結果、いつもより多くのエネルギーを消費し、疲れやすさや体調不良につながることがあります。

今日からできる!!
寒暖差疲労の対策と予防の4つのコツ

1，　体を温める食事と効果的な栄養補給

寒暖差疲労による体のだるさや不調を改善し、自律神経のバランスを整えるには、体を内側から温める食事とバランスの取れた栄養補給が重要です。体を温める食材を積極的に取り入れることで、血行を促進し、体の不調を和らげる効果が期待できます。




具体的には、以下のような食材がオススメです。

- 体を温める根菜類　：ごぼう、れんこん、しょうがなど
- 血行を促進する香辛料　：　しょうが、唐辛子、にんにくなど
- 旬の食材　：　その季節に旬を迎える食材は栄養価が高く、体の調子を整える力をサポートします。

体を作るもととなるタンパク資源（肉、魚、卵、大豆製品など）や、自律神経の働きをサポートするビタミン、ミネラル（野菜、果物）も不足なく摂ることが大切です。胃腸に負担をかけないよう、温かく消化のよいものを心がけ、規則正しい食生活を送ることで、体の回復力は高まるでしょう。

2，　良質な睡眠と適度な運動



自律神経のバランスを整えるためには、良質な睡眠と適度な運動が不可欠です。まず規則正しい時間に眠り、起きることで体内時計を整えるよう努めましょう。

良質な睡眠を得るためのポイントは次のとおりです。

- 就寝前の過ごし方　：寝る前にスマートフォンやパソコンの使用を控え、軽いストレッチやぬるめのお風呂でリラックスする時間を取り入れよう。
- 睡眠環境の整備　：寝室の温度、湿度、明るさを快適に保つことも、睡眠の質を高める上で重要です。

また、ウォーキングやヨガなどの軽い有酸素運動を毎日少しずつでも続けることは、血行促進につながり、心身のリフレッシュ効果も期待できます。

3，　入浴と服装調整



入浴は、38～40度程度のぬるめのお湯に15～20分ほどゆっくり浸かることで、全身の血行が良くなり、心身のリラックス効果も得られます。就寝の1～2時間前に入浴を済ませると、スムーズな入眠にもつながります。

服装については、重ね着を基本とし、脱ぎ着しやすい素材を選ぶことで、室内外の温度差に柔軟に対応できるようにしましょう。首、手首、足首など、体温が逃げやすい部分を温めることも冷え対策に役立ちます。

4，　ストレスマネジメントとリラックス習慣



日々の生活の中で自分がどのようなことにストレスを感じているのかを把握し、可能であればその原因を取り除くか、対処法を考えてみましょう。また、積極的に心身をリラックスさせる習慣を生活の中に取り入れましょう。例えば、好きな音楽を聴く、アロマテラピーを取り入れる、深呼吸や瞑想の実践、家族や友人との交流など、積極的にリラックスする時間を作り、心と体のバランスを保つことが重要です。

改善しない場合や症状が続く場合は、他の病気が隠れている可能性もあります。
早めに医療機関を受診し、心身の健康を守りましょう。



よこがお



良い睡眠で運動の効果を上げよう

メディケアプラザ中央通り　通所リハビリテーション
主任理学療法士　　菊池　裕子

睡眠の重要性

先日、アメリカ医学界最高峰の権威を持つ学術賞のラスカー賞を筑波大学の柳沢教授が受賞したというニュースが流れていました。柳沢教授とは睡眠の研究で有名な教授です。

私たちの1日の約3分の1を占める睡眠。必要なものだとわかっていても、意外と軽視しがちではないでしょうか。

この仕事をしていると、よく利用者様から

「夜何回もトイレに行くからよく眠れない」

「睡眠薬飲んでも明け方には目が覚めてしまう」

「（原因は）よくわからないけど寝不足」

といった話を聞きます。寝不足の方は、利用中も傾眠したり、血圧が不安定になったりすることもあります。

睡眠不足になると、成長ホルモンの分泌が減少し筋肉の回復が遅れたり、慢性痛を悪化させる可能性などがあります。また神経系の疲労により転倒リスクが高まることも考えられます。そのほか、睡眠不足によって体の中で炎症を起こす物質が増加し、がんや感染症、糖尿病のリスクが高まる場合があると言われています。



少しここで高齢者の良い睡眠を妨げる原因についてお話します。



①不適切な睡眠環境

部屋の温度や湿度、明るさなどの環境が影響しています。また就寝前のテレビやスマホは避けた方がいいと言われています。

②カフェイン・アルコール・ニコチンといった嗜好品

入眠を妨げたり浅い眠りになってしまいます。

③不安や緊張

どの世代にも共通して言えますが、高齢者の場合、その背後に「老後のこと」「自分や家族の健康問題」など持続的なストレスや不安が増えていきます。

④日中の活動や刺激の不足

家の中にいると座りっぱなしや横になったりすることも多くなりがちです。テレビの前に座ってそのまま何時間も過ごし、気づけば寝ている……なんてことはありませんか？

よく、「リハビリした日は夜に目が覚めないでよく眠れるんだよ」という声を聞きます。これは、しっかり活動したことで良い睡眠につながったことを指していると思われます。

⑤身体的・精神的疾患

腹痛や関節痛といった慢性的な身体の痛みや咳、前立腺疾患でトイレに頻回に行くなど、夜間に目を覚ましやすくなります。かかりつけ医に相談し、症状を改善する薬などで調整することも大切です。

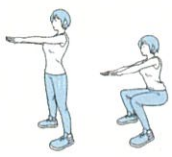
そもそも睡眠中、私たちの体では筋肉や組織の修復、神経系の整理、ホルモンの分泌などが活発に行われています。

運動は睡眠を良好に保つために有効であることが報告されており、また良い睡眠によって運動の効果も上がると言われています。

睡眠の悪循環を改善し、良い睡眠で運動の効果を上げながら安心した生活が送れるようにしていきましょう。



良い睡眠にオススメの運動



スクワット



ウォーキング



寝る前のストレッチ

秋の夜長に

おすすめの1冊

みんなの本棚をご利用いただきありがとうございます。
今回は、読書の秋におすすめの、岩手を舞台にした1冊を紹介します。秋の夜長のお供に、ぜひ手に取っていただけましたら幸いです。



風に立つ　　柚月裕子　著

問題を起こし家裁に送られてきた少年を一定期間預かる制度――補導委託の引受を突然申し出た父・孝雄。南部鉄器の職人としては一目置いているが、仕事一筋で決して良い親とは言えなかった父の思いもよらない行動に戸惑う悟。納得いかぬまま迎え入れることになった少年と工房で共に働き、同じ屋根の下で暮らすうちに、悟の心にも少しずつ変化が訪れて……。家族だからこそ、届かない想いと語られない過去がある。岩手・盛岡を舞台に、揺れ動く心の機微を掬いとる、著者会心の新たな代表作！



この物語に登場するのは、職人として生きる父と、その背中を見て育ちながらもどこか距離を感じている息子、そして補導委託で父が引き受けた一人の少年。立場も年齢も異なる３人が、同じ時間と空間を過ごす中で、互いの価値観や生き方に触れ、少しずつ変わっていきます。

物語の中心にあるのは、不器用な父と息子、補導された子とその厳格な父親、という２組の親子関係です。親子であっても、互いの心のうちを理解するのはとても難しいこと、でも親子だからこそ伝わる何かがあるということ、それらが物語の中で静かに語られていきます。

また、南部鉄器の工房での仕事ぶりや、盛岡の風景、チャグチャグ馬コなどの地域文化が物語の背景として息づいており、読みながら自然と「盛岡らしさ」を感じられる点も魅力です。

派手な事件が起こるわけではありませんが、登場人物の心の動きが丁寧に描かれているため、読み終えたあとに静かな余韻が残ります。「人と向き合うことの難しさ」と「それでも向き合おうとする強さ」が胸に響き、身近な人との関係を少し見つめ直したくなるような一冊です。

家族との関係に悩む方、誰かを支える仕事に携わる方にもおすすめできる、温かいヒューマンドラマです。

（中村）

フィットネス
入会キャンペーン



秋は食欲の秋、読書の秋、そしてスポーツの秋でもあります。ついつい食べ過ぎた体、フィットネスを始めて体をシェイプアップしてみませんか。

10月は**フィットネス入会キャンペーン**を行っております!!
体験料と入会金が無料ですので、まずは体験からお試ししてみてはいかがでしょうか。

レッスン時間　13時30分～14時50分

月曜　マシーントレーニング
火曜　軽いエアロビクス
水曜　ピラティス
~~木曜　椅子を使ったトレーニング~~
※木曜日定員に達したため受付終了

利　用　料　金

週1回　3,000円　　週2回　4,000円　週3回　5,000円
体験料　1回700円（2回まで）　入会金　5,000円

【お問合せ】メディケアプラザ中央通り
TEL：019-654-3782　（中村）

連載小説　北の文学第85号寄稿



最期の願い

中村　均

前号からの続き

そう言いながら、奥の空いている角の席に座った綾の表情は充実感に満ちていた。

「しんちゃんはもう大丈夫？」と訊くと、「大丈夫。休み中、色々とありがとね」と綾が言った。私は何か言葉を返そうとしたが、不意にこみ上げるものがあってしゃべることができなかった。目に涙がにじんだ。この目を潤ませる感情が何なのか、自分でもよく分からず狼狽した。綾に隠すように、私は立ち上がって背を向けて窓の外を見つめた。

「外は暑そうだね」

意味もなくそんなことを言った。綾はその言葉には答えず、話し始めた。

「あの日、早退して迎えに行ったでしょ。保育園に行ったら、しんちゃん、手押し車をね、笑いながら押して、元気に遊んでたの。先生も、あれっ、こんな早い時間にどうしたんですかって不思議そうに訊いてきて、ホッとしたというか、拍子抜けというか、何かもう恥ずかしいやら自分に対する怒りやらで、先生の前でボロボロ泣いちゃった」

私は窓の向こうに視線を向けながら、その実、何も目に入っていなかった。

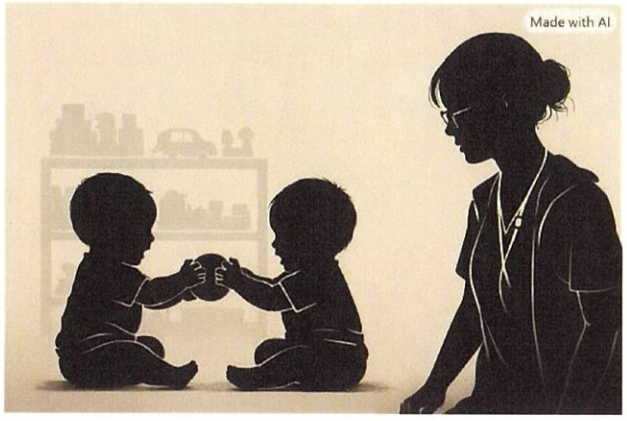
「先生が話を全部聞いてくれてさ、特に預け始めは皆さん心配されますよねって。よかったら明日子どもには内緒で、どうやって過ごしているか見てみませんかって誘われたの。自分の眼で見ると安心するかもしれませんよって。それでみんなには申し訳なかったけど、次の日も休みをもらって、保育園でどう過ごしているか、こっそり二時間くらい見させてもらったわけ。そしたらさあ、いろんなおもちゃで楽しそうに遊んでいるし、時にはおもちゃを取り合って泣いたり、上手に先生に甘えたりして、何だかね、自分がいなくてもしんちゃんなりに頑張っている姿を見て、すごく安心したの。それに保育園の先生もプロだよね。怪我に繋がりそうなものはさっと片付けたり、周りをよく見て実に気を配っているの。それを見てて気づいたんだよね。私にとっての保育園は、きっと患者家族にとっての病院なんだって。私も保育園の先生みたいに集中して仕事しないと、大事な人を預けている家族を裏切ることになるって」

綾は立ち上がって私の元へと歩いてきた。

「和葉、ありがとね。でももう大丈夫だから。子どもが体調崩して休むことは、これからもあるだろうけど、それ以外は前みたいにバリバリ働くよ」

綾は握りこぶしを作ってみせた。

あぁ。私は上を向いた。疲れているからか涙もろい。一番の味方でいなければならないのに、心揺れていたことが恥ずかしくて情けない。



綾は私の肩に手を置いて、「さ、ちゃんと食べて午後の仕事の英気を養おう」と言った。

「この前と立場が逆になってる」

私は笑ってそう言い、涙をぬぐった。

東海林さんは、時折わずかに目を開けるものの、一日のほとんどを静かに眠って過ごした。痰がたまり吸引すると、血が混じっていた。在宅へ帰すという話はまったく進展しないまま一日が終わってしまった。

どうすればいいのか。焦燥感を抱えたまま、私は更衣室へ向かう廊下を歩いていた。夜七時になろうという時間だったが、院内の一角にある、訪問看護ステーションの部屋から明かりがもれていた。戸村さん、いるかな。

私は扉をノックし、中をのぞいた。一番奥の席に座っている戸村さんが顔を上げた。

「あら、和葉さん。どうしたの」

「電気がついていたのでのぞいてみました。こんな時間まで残業ですか」

「そうなのよ。今、コロナでスタッフが二人休んでて大変なの」

そう言うと戸村さんは「ほら、座って」と自分の手前の席を促した。席に座ると、

「これ食べて。訪問先でのもらいもん。こういうのいっぱいもらうから太っちゃうのよね」

と言って、お菓子が山になって入った器を差し出してきた。私は一口大のチョコを手に取り口に入れた。疲れた体の細胞たちが糖分を吸収し喜んでいる。

戸村さんは松峰師長と同い年で、師長と同じく六十歳を過ぎても再雇用制度で働き続けている。五人の訪問看護師をまとめる、訪問看護ステーションの所長である。厳格な松峰師長とは真逆で、明るくて話しやすく、体も小さくて丸っこいので、親しみやすさがあった。

退院後に訪問看護を導入する患者には、退院前のカンファレンスの際に、訪問看護ステーションのスタッフも入ることが多いので、何度か一緒になったことがあり、戸村さんはすぐに私の名前を憶えてくれた。

「つらいことでもあった？　じゃあうちに来なよ。人が足りないし、私もさあ、もうババアだから休みたいの」

戸村さんは持ち前の明るさで、くすくすと笑わせてくれる。私はお菓子をいただきながら、先生のことを愚痴りだした。在宅医療を患者も家族も希望しているのに、乾先生が頑なに拒むのでどうすればいいか分からないのだと話した。

「あの先生も頑固だからねえ。在宅医療なら、私たちだって一生懸命サポートするのに」

戸村さんが言った。

そのとき、戸村さんの机に置いてあったスマホが着信音を鳴らした。戸村さんは画面の表示を見て、「あら、橘さん家からだ。呼吸止まったかな」とつぶやいて電話に出た。

うんうんと何度か相槌をうった後、「今病院にいたので、すぐ行きますね」と言って電話を切った。

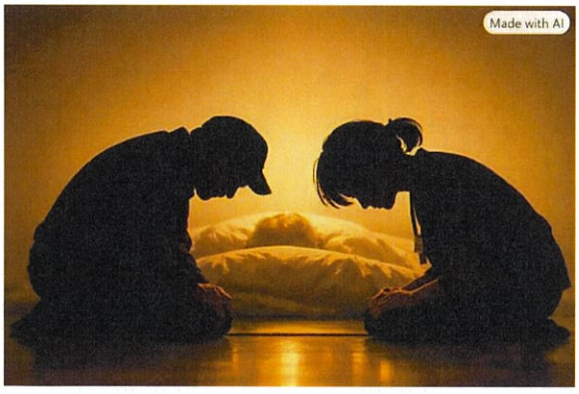
「ごめん、看取りが入っちゃった。行かなきゃ」





「いえ、お邪魔しました。話を聞いてくれてありがとうございました」
「うん。またいつでも来て」
戸村さんはかばんに必要なものを詰め込み始めた。私はその背中を見ながら、ふと思い立った。
「あの」
「ん？」
戸村さんが振り返った。
「私もご一緒していいですか。端の方で静かにしてるんで」
私は在宅医療の現場を見たことがなかった。現場を見たことがないのに、在宅医療について語るには説得力がない気がした。
戸村さんは少し考えた後、顔をほころばせた。
「いいよ。行こう一緒に。家はすぐそこだから」
戸村さんが車を用意する間に、私は患者情報を記したファイルを開いて待った。患者は橘日出子さん。八十八歳。脳梗塞やうっ血性心不全の既往がある。ここ数日はほとんど食事を取らず、意識レベルは低下し、尿量も減少していて、死期が近いことがうかがえる。そのため戸村さんら訪問看護師が、ここ数日は頻繁に訪問しているようだった。
車の助手席に乗り、田んぼと田んぼの間の細い道を進む。点在する街灯だけでは暗すぎて、車のライトをハイビームにすると、暗闇の中に突如道が浮かび上がった。窓を開ければ、ラジオの音もかき消されるほどのカエルの鳴き声が耳に届く。出発してわずか一分。病院からは本当に目と鼻の先だった。三百六十度広がる田園の中にぽつんとたたずむ大きな一軒家。敷地内には柴犬が庭先で吠えて飛び跳ねている。
私は戸村さんの後に続き、家にお邪魔した。
ご家族である夫の健治さんと、その長男夫婦、そして孫の、計四名が出迎えた。戸村さんは私のことを「うちの新人です」と紹介した。
「申し訳ねえ。こんな時間に。何か息が止まったみたいでさ」
きっと健治さんも九十歳くらいなのだろう。おぼつかない、ゆっくりとした足取りで先導し、家の中へと入っていく。台所と居間が南北にひと続きになっており、居間とふすまで仕切られた部屋が東西に続いている。そこは冷房がよく効いた畳十畳ほどの和室で、い草のかぐわしい香りと、ぶら下がっている洗濯物などの生活臭が混ざり合う空気の下で、日出子さんが布団の中で目をつむって横たわっていた。
戸村さんは日出子さんの枕元に歩み寄った。私はすぐ後ろに控え、部屋の隅にご家族が腰を下ろした。
「確認させていただきますね」
戸村さんは胸部の動きに目を凝らし、呼吸が止まっているかを確かめている。そして今度は聴診器をカバンから取り出した。服の隙間から聴診器を当てしばらく耳に神経を集中させている。
「呼吸も心臓も停止しています」
静粛な空気の中、戸村さんの声が優しく響いた。今度はペンライトで日出子さんの眼を広げて光を当てる。
「対光反射なし」
戸村さんはズボンのポケットから懐中時計を取り出した。時間を確認し、緊張した面持ちで夫の方へ向き直る。
「お亡くなりになられています。最終的な死亡診断は最後に医師がもう一度行いますが、午後七時二十分、死亡確認したことを、私から先生には報告させていただきます」
「はぁ」
「日出子さんも、そして健治さんも、大変お疲れさまでした」
戸村さんは床に頭をつけ、健治さんも頭を突き合わせるように下げた。
「死亡診断書は医師でないと書けないので、今から先生に電話してきますね」
戸村さんは立ち上がると、電話をかけにいったん外に出ていった。
ベッド脇には写真立てがいくつもあった。十年位前だろうか。どこかの海を背に、夫婦仲睦まじく立っている写真。親戚がこの家に集まったときの写真だろうか。小さな子からその父母、祖父母たち、総勢十五人くらいの集合写真。健治さんが穏やかな笑みをたたえている写真。孫の写真。犬の写真。
壁に目を移せばカレンダーが掛けてあり、訪問診療や訪問看護などの来る時間が記されている。その横には、家族や親せきの電話番号だけでなく、ケアマネージャーや訪問看護ステーションの電話番号などが記された紙が貼られている。その他にも、ポケットがついたタイプの、お薬カレンダーが掛かっている。飲み間違いや飲み忘れを防ぐためのもので、横列が「曜日」、縦列が「朝・昼・夕・寝る前」に分かれ、それぞれのポケットに薬が入れられるようになっている。布団の脇にある棚には、使われていないオムツやタオルが重ねられ準備されており、横を向けばすぐ見える位置に、ピンク色のアジサイの花が、花瓶に活けてあった。見渡せば、部屋中に在宅医療の息づかいがあふれているのだ。
戸村さんがすぐに戻ってきた。
「先生、まだ病院にいたみたいで、すぐ来れるそうです」
「何だか皆さんに申し訳ねえな」
健治さんが頭を下げる。
「そんなことないですよ。それより健治さんは大丈夫？　介護頑張ってきましたよね。疲れてないですか」
「なぁに大丈夫だ。寂しいんだども、やりきった気はするな。とにかくホッとしたぁ」
「本当に長い間、よく頑張りましたね」
戸村さんは健治さんだけでなく、長男夫婦や孫らへも声をかけていった。彼らも健治さん同様、無事介護を最後まで終えたことに安堵しているように見えた。
やがて車を停める音がして、インターホンが鳴った。私は立ち上がり、玄関へ向かった。扉を開けると、そこに立っていたのはくたびれた白衣を着た乾先生だった。私の姿に眉をひそめたが、驚いたのはこっちも同じだった。
「えっ、なんで先生が」
てっきり、訪問診療に積極的な院長が主治医だと思い込んでいた。
「なんでって、俺は主治医だから来たんだ」
乾先生は靴を脱ぐと、困惑する私の横を抜けて居間へと入っていった。訪問診療をやる気がないんじゃなかったの？　釈然としないまま、ひとまず私も部屋に戻った。
乾先生は日出子さんに向かって一礼し、先ほどの戸村さんと同じように、死亡確認を行った。
「最後まで立派でしたね。長いことお疲れさまでした」
先生の声はそよ風のように、優しく胸を震わせた。やはり医師の言葉は特別だった。部屋の空気が一瞬にして変わり、本当に亡くなったのだと、初めて理解したかのように、嗚咽が家族から漏れ始めた。そして次々と別れを惜しむ声が聞かれ始めた。

次号へと続く



※この内容は岩手日報社の許諾を得て、北の文学第85号より転載しています。



食と栄養だより

2026年10月

盛岡つなぎ温泉病院　栄養管理室

風邪を予防しよう

だんだんと寒さが増してきて、風邪やインフルエンザが流行する季節になりました。今回は風邪を引かないための食事のポイントについてお話します。

風邪予防に摂りたい栄養素

タンパク質

タンパク質は私たちの体を作る材料であるため、十分に摂り入れて基礎体力を維持することは免疫力低下の防止につながります。

１食の目安量・・・魚１切れ、肉手のひら大１枚、卵１個、納豆１パック等



肉、魚、卵、豆類等

ビタミンA

鼻や喉、肺などの粘膜の材料になり、ウイルスの体内への侵入を防ぐことで免疫力の低下を防ぐことが期待できます。



ほうれん草、豚レバー等

ビタミンC

風邪予防に役立つ栄養素の代表格がビタミンＣです！
体内の細菌と戦う免疫力をアップさせるのに役立ちます。風邪を引いた後もしっかりと摂取することで治りが早くなるといわれています。

１食の目安量・・・野菜300～450ｇ、バナナ１本、みかん２個、りんご1/2個等



果物、野菜、いも類等

亜鉛

味を感じる味蕾細胞を作る働きだけでなく、新陳代謝を活発にしたり、エネルギーを作ったりすることでウイルスから体を守る働きがあります。



かき、赤身の肉等

◎　身体を温める

身体を芯から温めると免疫が高まります。ネギやショウガ、根菜を使った料理を食べると身体が温まりやすくなります。

★体温が１℃上がると免疫力は5～6倍アップすると言われています。さらにネギ、にんにく、玉ねぎ、にらには殺菌効果のある「アリシン」が多く含まれます。身体を温めるだけでなく風邪予防にも最適です。





♦ 編集後記 ♦

▸ランニングの道中、色づき始めた木々の葉に目を細め、それからふと見上げた空はぬけるように高く、筆で描いたような一筋のひこうき雲が真っすぐ伸びていました。10月に入り秋が深まり、昼間は何をするにもちょうどよい気候となりましたが、朝晩は暖房が必要と感じるほどの寒さに、季節の移ろいの早さを実感します。▸今号では寒暖差疲労について取り上げました。秋はお祭りやイベントも多く、心浮き立つ季節でもありますが、その一方で寒暖差に体調を崩す方も多く見受けられます。せっかくの魅力ある季節、寒暖差対策をしっかり行いながら、どうか健やかに満喫していただければと思います。　（中村）

メディケアプラザ中央通り

〒020-0021　岩手県盛岡市中央通り3丁目16-23

◆ クリニック　TEL：019-654-3781　FAX：019-653-1355

◆ 介護事業　居宅介護支援事業所・通所リハビリテーション・訪問リハビリテーション

TEL：019-654-3782　FAX：019-654-3783

https://www.mpcyuo.jp

