

# 上馬あんすこレター

令和8年1月発行 発行者:上馬あんしんすこやかセンター 題字:樋原 玲子さん

連載

## 地域を支えるドクター



駒澤ライフクリニック

田崎 大先生



「在宅医療の可能性を追求して」

世田谷区とその近隣を中心に、お住まいの場へお邪魔する訪問診療中心のクリニックです。24 時間 365 日の訪問体制のもと、「できるだけ負担を少なく、家族のそばでより長く過ごしたい」と願う患者様にも、「検査や治療をしっかりと頑張りたい」と考える重症疾患患者様にも、心臓血管外科医として学んだ緻密な全身管理の経験を礎に、“自分らしい人生”を送りたいという想いに寄り添った診療を行うことをお約束します。

### 【駒澤ライフクリニック】

住所:世田谷区駒沢 2-12-3 大幸ビル 3 階  
電話:03-6805-2200(平日 9:00-18:00)  
診療科:心臓血管外科・呼吸器内科・整形外科  
一般内科・精神科・皮膚科・眼科など



## 小泉公園ふれあいフェスタ 出展しました！～令和7年10月4日～



今回は駒澤ライフクリニックの田崎先生と栄養士さんにご協力をいただき、「青空保健室」で血圧測定と健康相談、ステージにて血管と栄養の「健康講座」を行いました。幅広い世代の方が足を運んでくださり大盛況でした！お手伝いをしてくださった地域の高齢者の皆様、ありがとうございました。



栄養士さんの感想

- ・地域の方と直接ふれあう機会がとても新鮮でした。皆様の普段の食事を知れる貴重な経験となりました!! (川西さん)
- ・管理栄養士として初の地域活動参加は緊張しましたが、フェスタも含め、とても良い経験と楽しい時間でした。ありがとうございました! (持田さん)

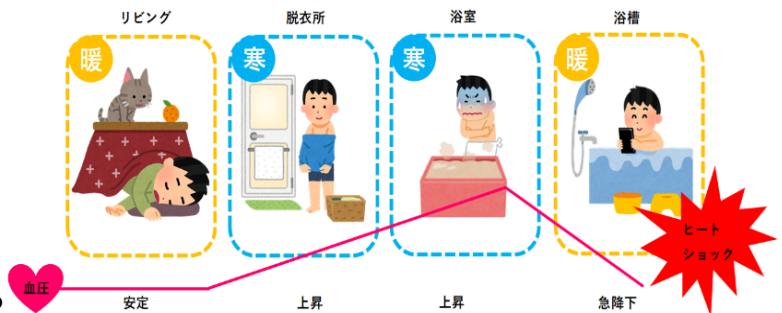


## ヒートショックを防止しましょう！

ヒートショックとは、急激な温度の変化によって血圧が急激に上下し、めまいや立ちくらみを起こしたり、心臓や血管等の疾患を引きこすことを言います。寒い時期、入浴中に起こる事が多いため注意しましょう！

## 入浴時に気を付けたい 5 つのポイント

- ① 入浴前後はしっかり水分補給をする
- ② 入浴前は家族で声かけをする
- ③ 食後すぐや飲酒後の入浴は避ける
- ④ 脱衣所や浴室を暖めておく
- ⑤ 湯船につかる時間は 10 分を目安にする



食生活や栄養に関する講座を行います

# いきいき講座

食生活を振り返るきっかけとして、野菜の推定摂取量を測ったり、食塩の感じ方体験をしてみませんか？  
管理栄養士から、ちょっとした工夫で防げる低栄養予防についてのお話もあります。



〔日時〕 令和8年2月20日(金) 14:00~15:30

〔会場〕 上馬 1-13-15 上馬東町会 中里会館

〔講師〕 世田谷保健所 健康推進課 管理栄養士

挿絵 中村 寛さん

申込・問合せは 上馬あんしんすこやかセンターへ 03-5430-8059

上馬あんしんすこやかセンター（地域包括支援センター）

**TEL03-5430-8059 FAX03-5430-8085**

〒154-0011 世田谷区上馬 4-10-17

**相談受付** 月～土曜日 午前 8 時 30 分～午後 5 時  
(休業日)日曜・祝日・12 月 29 日～1 月 3 日

担 当 上馬 1～5 丁目、駒沢 1・2 丁目



あんしんすこやかセンター  
イメージキャラクター  
あんすこ君

職員 8 名でご対応します。よろしくお願いいたします。

[illegible]