

今年の冬は全国的に暖冬でしたが、春が近づくと嬉しいですね。当院の周囲では、散歩などでお花見を楽しむことが出来るので得した気分です。せっかくなので違う風景に溶け込んだ桜をみるのもいいですね。数年前に行った柳川の川下りをしながら見る桜はとても印象的でした。ぜひ、お出かけを楽しんでください。

当院看護師スタッフの吉島は、3月から産休育休に入ります。元気な赤ちゃんを期待しています。

今年のゴールデンウィークについて
4月27日～5月5日までお休み
5月6日祭日ですが診療いたします。

初めて長期お休みを取らせていただきます。院長もスタッフも還暦を迎えようとしているので少しリフレッシュして、もう少し地域医療に貢献できるよう、気分転換できる時間を取ろうとなりました。どこに行くかは決めているわけではありませんが、少しまとめてゆっくりさせて頂きます。

定期受診されている方でご予約いただく方にはご迷惑にならないように次回のご予約をお取りしますので問題ないと思います。

もし、体調不良で他の病院に搬送となった場合でも転送の電話はつながりますし、薬剤の情報が必要となった場合でも薬局と連携して対応できるようにしております。



すぐにできる運動のすすめ

予防医療として、運動がいいのはわかっているけど、何をやっていいかわからない方、参考にしてください。

運動習慣のない方、体力に自信がない方などでも無理なく出来る運動、スロージョギングをご紹介します。ジョギングなんて無理！と思われる方も多かもしれませんが、ゆっくり歩く程度のジョギングなので気軽に始められます。

いつもの歩くスピードを少し早めて軽く飛び跳ねるように、3分間を1セット。きついようだったら、少しスピードを落としていいです。大切な点は、ニコニコしながら会話できるスピードで始めることですが、この程度の運動でも高血圧症、糖尿病、肥満症などの予防と治療にも有効であることがわかっています。食後30分くらいを目安に行うと食後の高血糖防止にも有効です。毎食後3分間のスロージョギング1セットから始め慣れてきたら少しずつ頻度を増やしていき、朝昼晩の合計20分～30分の運動が出来ればいいです。ぜひ行ってください

ポイント

- 呼吸は自然に
- 顎を軽く上げ目は遠方
- 肩の力を抜き腕は自然に
- 背筋をまっすぐ伸ばす
- 歩幅を小さくピッチを意識
- 必要以上に飛び上がらない
- 地面を強く蹴らない



QRコードでわかりやす動画を見ることが出来ます。読み取り方がわからない方はお手伝いします

YouTube



You tubeを見る機会がある方は、簡単な体操を一緒に行ってみてはいかがでしょうか？「**フラミンゴの介護予防チャンネル**」は無理のないシニア向けの運動チャンネルでお勧めです。他にもたくさんあるので、ご自分に合った動画をお選びください
 一週間に何回とスケジュールを決めて、カレンダーに記載するとご自分の励みになりますよ。



休診のご案内

木曜はお休みしていますが、祭日のある週は診察します。GWに計画有給としており、長期休暇をいただきます。ご了承ください。

3 March 2024

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
25	26	27	28	29	1	2
3	4	5	6	7 休み	8	9
10	11	12	13	14 休み	15	16
17	18	19	20 休み	21	22	23
24	25	26	27	28 休み	29	30
31	1	2	3	4	5	6

4 2024 April

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11 休み	12	13
14	15	16	17	18 休み	19	20
21	22	23	24	25 休み	26	27 休み
28	29	30	1	2	3 祭日	4 祭日

5 May 2024

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
28	29	30	1	2	3	4
5 休み	6 祭日	7	8	9 休み	10	11
12	13	14	15	16 休み	17	18
19	20	21	22	23 休み	24	25
26	27	28	29	30 休み	31	1

