

## 12月土曜の診療担当

3日 成田  
10日 成田  
17日 矢部  
24日 成田

※変更になる場合もございますので、ご心配な方は、お問い合わせください

### 受付時間

午前 8:30~12:00

午後 15:00~18:00

※土曜日は午前診療のみとなります。

## 寒さと高血圧

寒くなると、血圧があがるのは、どうしてでしょうか？私達は通常でも、冷たいものに触れると、ヒヤッとしたりドキッとしたりします。この時、身体の血管は収縮し、自然に血圧が上昇します。つまり、冬になると、外気温が下がることで血管が収縮し、高血圧になりやすくなります。

### ＜寒冷刺激＞

※ 脂質異常、糖尿病、動脈硬化などの持病がある方は、この寒冷刺激をきっかけに、脳出血、狭心症、心筋梗塞などの脳血管疾患・心疾患を引き起こしやすくなります。寒い部屋→暖かい部屋寒い風呂場→暖かい風呂場→「気温差」に気を付けることがポイント！

起床時にタイマーなどでお部屋を暖める入浴時は脱衣場や部屋を暖めるなどの工夫をしましょう。



## 花壇を冬模様！！

11/25、花壇ボランティアの方達が診療所正面玄関にある花壇の苗の入替えを行いました。葉ボタンやパンジーなど冬らしく様変わりしましたので、来院の際はぜひご覧ください。



## 診療所リハビリテーションのご案内

当診療所ではリハビリの専門家が直接ご自宅に訪問する訪問リハビリテーションと診療所奥のデイケア室で集団又は個別で運動する通所リハビリテーションの両方があります。いずれもリハビリテーション実施計画書に沿って、在宅等での機能向上を目的としたリハビリテーションを提供します。

病院からの退院直後の方、最近転びやすくなったなど不安な方は是非ご相談下さい。

介護保険を利用している方が対象となります。ケアマネージャーにもご相談下さい。

### 人事報告

事務職

斉藤 美咲

12月から診療所の受付事務として勤務することになりました。宜しくお願い致します。



### 苦情・相談窓口

診療所の利用等、診療、介護サービスについてご不明な点がございましたらご遠慮なく下記お問い合わせ先までご連絡下さい。

Tel.026-263-1234

担当：小山

### 『健康づくりサークル』のご案内

今月は12(土)、26(土)の開催となります。楽しく健康的に体力づくりをしませんか？お気軽にご参加ください！！