

10月土曜の診療担当

06日 矢部
13日 大田
成田
20日 矢部
27日 大田
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 15:00~16:00

00

※土曜日は午前診療のみとなります。

『健康づくりサークル』のご案内

今月は13日(土)、27日(土)です。お気軽にご参加ください!!

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問い合わせ先までご連絡下さい。

Tel.026-263-1234

担当：小山

インフルエンザワクチンの予防接種が始まりました!!

10月からインフルエンザワクチンの予防接種が始まります。

ワクチンを受けてから2~3週で効果が現れ、5か月まで効果が持続します。

インフルエンザの流行のピークは1月から4月頃までですので、10月からはいつ受けても早すぎることはありません。

ワクチンは、インフルエンザにかかった時重症化することを予防する効果が期待できます。

<料金>

3歳以上大人：組合員価格(税込)3,000円 組合員以外(税込)4,200円

3歳未満：組合員価格(税込)2,600円 組合員以外(税込)3,600円

○平日は、診療時間内に予約なしで受けられます。

○土曜日は、予約が必要です。

●11月のみ、インフルエンザ接種外来を実施します。

期間：平成30年11月1日 ~ 平成30年11月30日

受付：17時 ~ 18時

接種開始：17時20分~

※ 予約なしでも受けられます。

コグニサイズで認知症を予防しよう!

コグニサイズとは?

コグニション(認知)とエクササイズ(エクササイズ)を組み合わせた造語です。

「頭を使う」「体を使う」を同時に行い、脳と体の機能を効果的に向上させることで認知症予防が期待されています。今回は初級編の紹介をします。

~初級編~

①「1」から順に数を数えて「3」の倍数の時に拍手をします。

② ①が出来た方は拍手する時に声を出さず叩くだけで行ってください。

③ ②が出来た方は椅子に座って足踏みをしながら①②を行ってみてください。

慣れてくると徐々に出来るようになります。頭と体をつかい皆さんで認知症の予防に取り組んでいきましょう!