

## 2月土曜の診療担当

02日 大田  
成田  
09日 矢部  
16日 大田  
23日 矢部

※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 8:30~11:00  
午後 15:00~16:00

00

※土曜日は午前診療のみとなります。

## 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9日(土)、23日(土)です。お気軽にご参加ください!!

# 座ってできるむくみ予防・対策!!

冬はむくみが特に気になる季節です。

運動量は減り筋肉をこわばらせ、血流が悪くなりむくみが気になっている方も多いのではないのでしょうか

そこで今回はむくみの予防と改善に運動を1つ紹介したいと思います。

## <やり方>

- ①椅子に座る（こたつで足を伸ばしても可能）
- ②自分の足ですねの外側に沿って10回上下にこする（図1）
- ③同じく自分の足で膝裏から踵まで10回上下にこする（図2）
- ④足の甲をつま先から10回上下にこする（図3）
- ⑤これを左右行ってください

夜寝る前に行うと足の冷えの改善も見込めます。昼間行えば転倒予防にもいいので是非試してみてください。

<図1>



<図2>



<図3>



# ノロウイルス対策出来てますか??

寒い日が続きます。インフルエンザが猛威を振るっています。今回は冬に流行するもう一つの感染、ノロウイルスについてお話しします。ノロウイルスは治療薬や予防のワクチンはありません。経口感染が多く、そのため手洗いとマスクの着用は有効な感染防止の対策方法です。感染期間は発症から1週間程度続くとされ特に発症から3日間は感染力が強いため十分な注意が必要です。嘔吐物の処理に使用する場合は、漂白剤を50倍に薄めて（厚生労働省HP）塩素系漂白剤を約10mlと混ぜます。詳細については厚生労働省HPなどで確認をしましょう。