

12月土曜の診療担当

05日 大田
12日 成田
19日 大田
26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

<月～金>
午前8:30～11:00
<月曜日(午後)>
15:00～16:00
<金曜日(午後)>
15:30～17:00
<土>
8:30～12:00
※午後は休診

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

『健康づくりサークル』 のご案内

12月は新型コロナウイルスの感染拡大防止のため中止とさせていただきます。

インフルエンザ予防接種終了のお知らせ

11月末現在、ワクチン入荷の目処がたたないため、12月1日以降のインフルエンザ予防接種は、新規の受付及びご予約をお断りしております。予防接種希望の方には、大変ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解とご協力をお願いします。

頭の体操してみてもいかがでしょうか！

身体と一緒に頭の体操をやりましょう！

寒さがいよいよ厳しくなってきましたね。長野市内での新型コロナ感染者増加もあり、自宅でゆっくり過ごされる方も増えていると思います。そこで自宅で簡単にできる「コグニサイズ」を紹介します。コグニサイズとは頭と身体を一緒に行うことで認知機能の維持・改善を目指すものです。

一例として

- ①歩きながら(なるべく大股で)しりとり・計算・川柳等を行う。
- ②椅子に座って足踏みをしながら、しりとり・計算・川柳等を行う。などです。当事業所では利用者さんと職員が円となり、手を叩きながら、引き算やしりとりなどを行っています。またコグニサイズは間違えても大丈夫です。間違えたときにハッとしたり、笑いあうことでより脳の刺激になるからです。神慮所の奥から笑い声が聞こえてきたらコグニサイズで誰かが間違っているのかもしれない。

是非皆さんも一度やってみてください。



年末年始休業のお知らせ

12月29日(火)～1月3日(日)

は通常の診療はお休みとさせていただきます。

なお、急病の場合はご面倒ですが、下記にお電話いただけますようお願いいたします。職員が対応いたします。

090-3145-9668