

# 南長池診療所ニュース

## 4月土曜の診療担当

01日 宮坂  
08日 池田  
15日 成田  
22日 矢部

※変更になる場合もあります

### 受付時間

<月~金>  
午前8:30~11:00

<金曜日(午後)>  
15:30~18:00

<土>  
8:30~12:00

## 半日ドックのご案内

月曜日、火曜日、  
第3木曜日に行っています。金曜日は胃カメラなしのドックを行っています。お電話でお問い合わせください。

『健康づくりサークル(フレイル体操)』を再開します。  
4月15日(土)10時から診療所リハ室にて。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：新村

## 花粉症の季節「深い呼吸」のお勧め

花粉症のシーズン真っただ中の今、諸症状により悩まされている方々は多いのではないのでしょうか。症状・辛さはひとそれぞれですが、身体の疲れや怠さを感じる人はいませんか？もしかしたら、花粉症に起因する「浅い呼吸」が、疲労に繋がっているのかもしれません。

身体のすみずみまで酸素を届ける「深い呼吸」へと導くための、簡単なエクササイズを紹介します。隙間時間にトライしてみましょう。

身体の重さを感じたときや、仕事の休憩時間などにパッとできるストレッチです。30秒を目安に行いましょう。(通所リハビリテーション主任 西沢 未生)

### ■肩・肩甲骨周りのストレッチ

腕を後ろに組み肩を寄せ胸を張ります。肩が上がらないようにしましょう。



NG例  
肩が上がっています。

## 師長交代のお知らせ



水内 信枝

診療所に赴任したのは、2019年11月1日、あっという間に3年5ヶ月が経ってしまいました。患者様に寄り添い、安全で安心な医療介護を提供し、地域の健康づくりをサポートする診療所として、役割が果たせるよう頑張ってきました。コロナ禍でワクチン接種という新しい課題に試行錯誤しながら診療所一丸となって取り組んだ経験は、私にとって大きな財産になりました。皆様には大変お世話になりました。本当にありがとうございました。



半田 千里

4月より南長池診療所でお世話になっております半田千里と申します。看護学校を卒業後よりずっと中央病院で勤務しており慢性期病棟、急性期病棟、集中治療室、地域包括ケア病棟を経験し、2年前よりこの3月まで訪問看護ステーションで訪問看護師として利用者の皆様のお宅に訪問させていただいておりました。

外来業務は初めてとなりますのでご迷惑をおかけすることもあると思いますが、明るい仲間と共に地域の皆様に信頼され、いつでも安心してかれる診療所を築いていきたいと思っております。どうぞよろしくお願い致します。