

2月土曜の診療担当

03日 宮坂
10日 池田徹
17日 成田
24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。

予約をお取りし
ますので、お電話
でお問い合わせく
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

冷え性対策の運動をご紹介します

いまは1年で1番寒い時期「大寒」です。

冷え性の方には大変つらいシーズンですね。冷え性の原因は様々あ
ると言われていますが、今回は「筋肉量が少ない＝運動不足」に対し
て、おすすめ運動をご紹介します。

立ったり歩いたりする中でも重要な役割を担っている“ふくらはぎ”
は第二の心臓とも呼ばれているほど重要な筋肉があります。ふくら
はぎの筋肉量低下は下肢の血流停滞につながり、足先の冷えを引き
起こします。

ふくらはぎのストレッチ(図1)や踵上げやつま先上げ運動(図2)は、
ふくらはぎの筋肉を鍛え、冷え性予防また改善の一助となります。



図1



図2

新型コロナワクチン予防接種について

令和5年度秋開始の新型コロナワクチン接種につきまして、下記のよ
うに行っております。接種期間は3月31日までです。お早めにご利用
下さい。

- ① ワクチン ファイザー社オミクロン株XBB.1.5対応 1価ワクチン
- ② 接種対象者 初回接種を終えた18歳以上の方
- ③ 接種日程(予約制)

【午前】月曜日、水曜日、金曜日 11時40分～

土曜日 3/2 11時20分～

【午後】金曜日 18時15分～