

4月からの診療体制について

	月	火	水	木	金	土
午前（平日） 8：30～11：30	成田r	宮坂 柳沢	成田 (3日・10日)	池田徹	第1.3：宮坂 第2.4：成田	第1・第5：成田 第2：池田
午前（土曜日） 8：30～12：00		(内視鏡)	宮坂 (17日以降)		第5：池田徹	第3：宮坂 第4：矢部
午後 15：30～18：00					池田徹	

- ・水曜日は4月3日、10日は成田医師ですが、17日以降は宮坂医師が担当します。
- ・平日の受付時間は11時30分までとなります。
- ・ドックは月曜日、火曜日、第2.4木曜日、第2.4金曜日の午前に行います。
- ・長野市乳がん検診（5月～翌年2月）は月曜日、金曜日の午前に行います。

4月土曜の診療担当

06日 成田
13日 池田徹
20日 宮坂
27日 矢部

受付時間

<月～金>

午前8：30～11：30

<金曜日（午後）>

15：30～18：00

<土>

8：30～12：00

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ない。

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よう。

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。