

4 月からの診療体制について

	月	火	水	木	金	土
午前 8:30~12:00	成田	宮坂 柳沢 (内視鏡)	宮坂	池田	第1.3: 宮坂 第2.4: 成田 第5: 池田	第1・第5: 成田 第2: 池田 第3: 宮坂 第4: 矢部
午後	成田 15:30~ 17:00				池田 15:30~ 18:00	

- ・担当医師は変更になる場合があります（4/4(金)は成田医師、4/11（金）は宮坂医師が担当します）。
- ・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）は月曜日及び第 2.4 金曜日の午前に行います。

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が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。

身体のすみす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。