



こぶしの花だより

今月の川柳 『咳くしゃみ マスクに書きたい 「花粉症」』 当院看護師作

休診日

◆4月の臨時休診日は現在予定しておりません。

風しん

◆風しん抗体検査と予防接種を実施しております。お手元にクーポン券をお持ちの方は無料で受けられますので予約をしてご利用ください。

健康診断

◆雇用時健診や定期健診も承ります。

糖尿病教室

◆5月の糖尿病教室再開に向けて準備をしています。

心身の疲労、感じていませんか？「心のバランス」を整えましょう。



春は、新しい職場や新しい仲間、引越しなど「変化」の多い季節です。また、気温の変化も多い季節で自律神経も乱れがちです。日頃から心身のバランスを整えましょう。

生活のリズムを整える

「起きる時間」「寝る時間」「食事の時間」が自分に合ったリズムで、なるべく同じ時間になるようにしてみましょう。

栄養バランスの良い食事

信号で例えるなら、主食が黄色、たんぱく質のおかずは赤、野菜は緑です。旬の野菜や果物、乳製品も適量食べましょう。

体温調節をする

暑さや寒さ、どちらもストレスになります。「薄着の重ね着」で快適に過ごせるように工夫しましょう。

休養をとる

のんびりした時間も必要です。音楽を聴いたり、散歩をしたり、自分なりのリラックス法で休日を過ごしましょう。

診察日のご案内【内科一般・糖尿病・痛風】

受付時間	月	火	水	木	金	土
7:30~			●		●	
8:30~11:30	●	●	●	●	●	12:30 まで
13:30~17:00	●	●		●	●	
17:00~19:30	●			●		

インターネット予約は
こちらからどうぞ



電話予約

011-521-8710