



2月



こぶしの花だより

2025年2月 Vol.73

さっぽろ山鼻
内科・糖尿病クリニック

バックナンバーは
こちらから⇒



★ 今月のお知らせ ★

◆各種手帳や用紙類（健康診断結果など）は、最初に「受付」にご提出下さい。

手帳は、血圧手帳や糖尿病連携手帳、お薬手帳などです。
（！インスリンの針や注射は今後も看護師さんにお渡し下さい。）

◆健診、風しん抗体検査について

とくとく健診、後期高齢者健診、社保特定健診は、定期受診の方も同時に受けられます。
令和6年度の受診券をお持ちの方はご予約をしてお越し下さい。受診券も忘れずにお持ちください。
風しん抗体検査も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ご利用ください。

春・秋の健康教室へ向けて準備中です。どうぞお楽しみに！



2/10は、「フットケア」の日です。 **お家でできる！「フットケア」！**

足は体の土台です。フットケアを意識すると、足の異常に敏感になったり、転倒防止に役立ちます。
フットケアと聞くと、一般的にはマッサージなどがイメージされますが、普段からご自身で行う足のケアもフットケアに含まれます。フットケアで足の健康を守りましょう！

自分で足を見て、触ってみることから始めよう

ポイント① つめ…深爪にしないで

ポイント② 乾燥には…保湿クリームを塗る

ポイント③ におい・汚れは…しっかり洗ってふく

もっと詳しく知りたい方は…

※一般社団法人 日本フットケア・足病医学会 ホームページ
『自宅でできるフットケア』を参考にしてみてください！

このような異常があれば、すぐに皮膚科、または形成外科に受診しましょう！
□水虫 □タコ・魚の目 □足や指の変形 □爪の変形 □切り傷 □やけど
□皮膚の色や温度 □乾燥・ひび割れ □靴ずれ