

(この用紙は資源保護のため再生紙を利用しています)

9月

巡回診療 日程表



◎毎月1回は保険証の提出をお願いします◎

会場	診療日	受付時間	担当医
見立	8(木)・29(木)	2:00～ 2:30	永野医師
虫崎		3:00～ 3:30	
北小浦	15(木)	2:00～ 2:30	
黒姫		3:00～ 3:30	

会場	診療日	受付時間	担当医
鷺崎	2(金)・23(金)	1:50～ 3:00	石塚医師
藻浦	12(月)	2:00～ 2:40	大森医師
願		3:10～ 3:40	
北鶴島	5(月)・26(月)	2:05～ 2:45	
真更川		3:00～ 3:40	

◎秋バテにご注意◎

9月が近づいています。これからガラリと気候の変わりやすい時期を迎え、体調を崩しやすくなります。それが、夏バテならぬ秋バテ。ようやく夏を乗り切ったと思っていたのに、気候の変わる初秋に入り疲れや不調が現れてしまうのが秋バテです。夏の暑さは体の負担になり、疲労が蓄積しています。朝晩の気温が一定しない時期を迎えても、疲れた体はその変化に対応しきれず体調を崩しやすくなるのです。では、秋バテを防ぐにはどうしたらいいのでしょうか？

食事

夏に冷たい物を摂り、弱った胃腸を整えるためにも、体を温める汁物などをとり、疲れた体をいたわりましょう。



冷え対策

朝晩冷える日も増えてくるので、薄着ですっと過ごすのではなく、1枚羽織れるものを用意して気温の変化に合わせた服装をしましょう。また、湯船に浸かって体を温めることも効果的です。



睡眠

睡眠を十分にとり、睡眠不足は避けましょう。無理な予定は組まずに、余裕を持った生活を送るよう心がけてください。

ポイントは、無理をしない、ゆっくり休むといった生活習慣を心がけることです。巡回診療の方は、10月に定期検査を予定しています。しっかり体を整えておけるといいですね。

