

(この用紙は資源保護のため再生紙を利用しています)

8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	27(木)	2:00~ 2:30	布施医師
虫崎		3:00~ 3:30	
北小浦	6(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	5(水)・26(水)	1:50~ 3:00	石塚医師
願	24(月)	2:00~ 2:40	大森医師
藻浦		3:10~ 3:40	
北鶴島	17(月)	2:05~ 2:45	
真更川		3:00~ 3:40	

生活不活発に気をつけましょう

今月号では前回に続き、新型コロナウイルス感染症の影響による心身機能の低下を防ぐためのひと工夫を紹介します。ぜひ、参考にしてみてください。

脳の活性化のススメ☆

●料理をしましょう

栄養バランスのよい献立を考え、出来上がりの時間を逆算しながら同時に2つ以上の作業を進行する料理は、脳を活性化します。

●手指を動かしましょう

字を書くことが得意な人は大切な人に手紙を書いたり、裁縫が得意な人はマスクを手作りしたり、囲碁や将棋、園芸など、趣味を楽しむひとときは心の栄養にもなります。

●声を出しましょう

家族や友人と電話でおしゃべりしたり、鼻歌を歌ったり、新聞記事や本の音読もオススメです。

●脳を鍛えましょう

例えば…

- 買い物は小銭で払うようにしてみましょう。
- 利き手ではない方の手で歯磨きをしてみましょう。

