

そよかせ新聞

平成29年 秋号

日増しに秋の深まりを感じる季節
になってきました。

この時期は昼間と夜の寒暖の差が
激しく、体調を崩しやすくなつてき
ます。

おいしい食事を食
べ、軽い運動をして
厳しい冬に備えて
おきたいものです。



健康セミナー

9月14日朝来市保健センターにて

血液検査の大切さやわやかに生きる

2017 君に長生きさせる勇気と

覚悟があるか?

というテーマで、そよかせ診療所
院長岡本静子先生の講演会があり、
たくさんの方に参加して頂きまし
た。

心筋梗塞や脳梗塞などの病気の予防
のための運動 食事 検査などにつ
いてのお話をしました。

皆さん真剣な表情で耳をかたむけ
ておられ、長生きできるようにどうす
べきか、自分はどう生きたいのかと
いったことをあらためて考えさせら
れる内容でした。

ストレッチや体操もあり、終始笑い
の絶えない雰囲気
のなか参加者は和
気あいあいと楽し
くやわていました。

今後もセミナー等
の開催の予定があ
れば随時お知らせしていきます。



そよかせ健康教室開催のお知らせ

日時 10月12日(木)

14時～15時

集合 そよかせ診療所

運動は武仁塾道場で行います。

内容 理学療法士に

よる簡単な運動
と健康チェック



※運動しやすい服装で水分を持っ
てきてください。参加料は無料ですの
でどなたでも参加できます。先着で

血管年齢の検査も受け付けており
ますので、看護師まで声をかけてく
ださい。

インフルエンザの

予防接種について

例年では10月から接種を行って
いましたがインフルエンザワクチンの
生産が遅れており、ワクチンの入荷
が少ない状況です。

インフルエンザワクチンは接種し
てから抗体ができるまで2週間ほ
ど時間がかかることされており、その
効果は約5か月続くと言われてい
ます。

当院では接種の
準備が整い次第、
ご案内していきます
のでよろしくお願ひします。



ノルディックウォーキング開催日

運動不足解消、健康のために手軽
にできる運動です。肩こり 腰痛など
にも効果があります。

そよかせ診療所

10月 5日 19日
11月 2日 16日
12月 7日 21日

※毎月第1、第3木

曜日の2時から開催し
ております。雨天の場合
でも、診療所内で行える
体操を予定していますの
で、お誘い合わせの上、
気軽にご参加ください。

ノルディックのストックをお持ち
でない方にはストックの貸し出しも
しております。

※はるかぜ診療所でも月末水曜日
の13時30分から行っています。

診療所では随時ノ
ルディックへの問い合
わせに対応していま
す。

ストックの購入や使
用方法、付属品を無く
された等、どんな些細なことでも大
丈夫ですのでお気軽に声をかけてく
ださい。

