

お知らせ

☆高齢者用肺炎球菌ワクチン (平成29年度対象者)

期限・・・平成 30年3月31日まで

予約制・・・希望の方は受付へ (当日に出来ることもあり)

持参・・・今年度対象者通知ハガキ

☆八尾市特定健診 (平成29年度対象者)

期限・・・平成 30年3月31日まで

予約不要・・・毎日

持参・・・保険証・受診券 食事・・・絶食

☆お車でご来院の方へ

八尾パーキングプラザの駐車券があります。

最近、当院への通院が大変になっている方いらっしゃいませんか？

当院では特にかかりつけの患者様に対して、午後の診察の間の時間を
利用して、定期的に訪問診療を行っています。『最近足腰が弱って・・・』
『刈屋胃腸科のときより遠くなったし・・・』などお困りになって
いることはありませんか？

患者様それぞれの病状や環境により、どうすることが最良か一緒に
考えたいと思っています。(当院からの訪問診療を行う・在宅医療を専門
としているクリニックにお願いする・施設入所を考えるなど)

是非ご相談ください。



第7回イベント 看護の日 5/12 開催報告!!

今回は、新しい企画もいくつかあり、沢山の方が
参加され楽しまれました (^_^)

介護相談



かりや内科クリニック

▲ 14:30~16:30
▼ 9:00~12:00

時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	●	●	●	●	●	●
15:45~19:00	●	●	—	▲	●	—

嚥下食・試食

HbA1c検査

お薬相談



キーホルダー教室



皆さん、上手に
絵手紙、折り紙、
工作をつくられて
いました。

絵手紙教室



折り紙教室



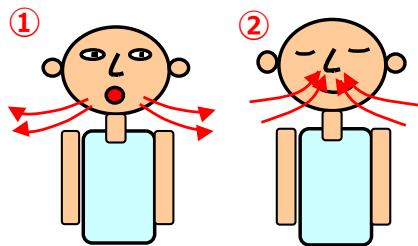
家でできる元気体操

《I.上半身のびのび体操》

家でも手軽に出来る運動です。朝起きた時、テレビを見ながらとゆっくり体操をしてみてください。

1.大きく深呼吸

(①②を3回 繰り返す)

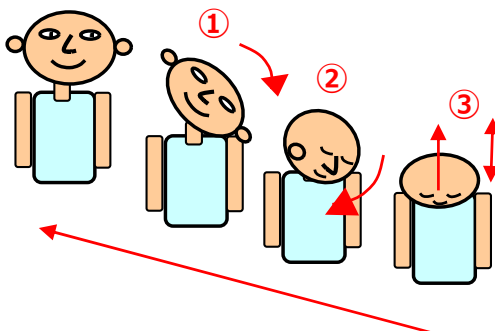


- ①体の余分な空気を吐き出す。
- ②新鮮な空気を鼻からしっかり吸い込む。

効果) 運動前に、心身をリラックスさせます。

2.首筋伸ばし

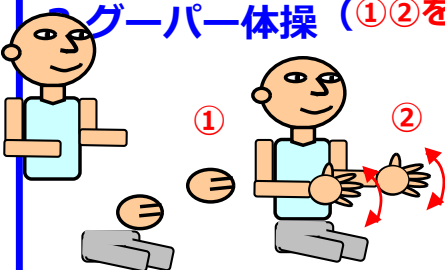
(①～⑤を左・右と5回 繰り返す)



- ①頭をゆっくり左横に傾ける。
- ②前に動かしておじぎをする。
- ③真っすぐ戻し、前後に5回動かす。
- ④頭をゆっくり右横に傾けて、前に動かしておじぎをして、真っすぐ戻す。
- ⑤前後に5回動かす。

効果) 首周りの筋肉を伸ばします。

グーパー体操 (①②を10回 繰り返す)

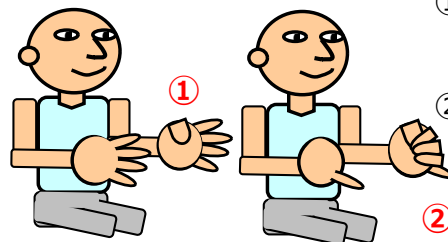


- ①しっかりグーと握る。
- ②パッと大きく伸ばす。
(指の間を大きく広げる)

効果) 指の動きを良くして、握力を高めます。

4.指折り数え

(①②を10回 繰り返す)

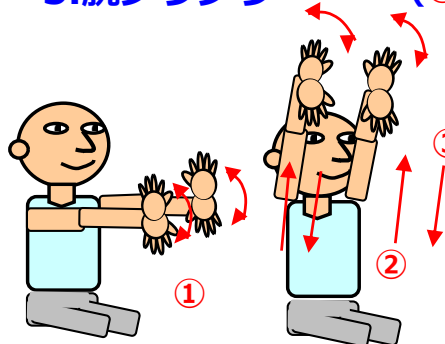


- ①左右の親指から、「1・2・3・4・5」と声を出して数えながら折る。
- ②左右の小指から、「6・7・8・9・10」と声を出して伸ばしていく。

効果) 手指の器用さを養います。

5.腕ブラブラ

(②③を5回 繰り返す)

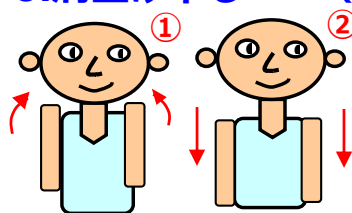


- ①両手を前にのぼす。
- ②手と腕をブラブラさせながら、すこしずつ挙げて万歳をする。
- ③ブラブラさせながらゆっくり下していく。

効果) 手指をリラックスさせます。

6.肩上げ下し

(①②5回 繰り返す)



- ①両肩をすくめます。1.2.3.4と数える。
- ②5.で、ストンと下す。

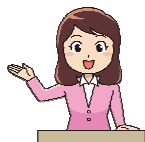
効果) 肩回りの筋肉をほぐします。

スタッフより

事務の稲田です。

梅雨時に咲く紫陽花など、夏を感じさせる花々を街で見かける季節になりました。

今年の夏も猛暑になると予報が出ています。熱中症や食中毒を予防して、皆様もどうぞ健やかにお過ごしください。



熱中症対策

《 室内 》

- ・服装は、ゆったりしたものを着る
- ・高温・多湿の日には注意
- ・部屋には、冷房を入れる
- ・暑いときは無理をしない
- ・水分は、そばに置いてこまめに飲む
- ・寝る前、朝起きてコップ一杯の水分を取る
- ・入浴前、後に水分をとる



《 外出時 》

- ・帽子・日傘・扇子の用意
- ・お茶・スポーツドリンク
- ・冷却剤
- ・携帯電話