

■冷え対策

朝晩の冷え込みが進み、これから本格的な寒さがやってくる季節となりました。冬支度はお済みでしょうか。

冷えは万病の元とも言われ、頭痛、肩こり、胃腸の不調、便秘や下痢、むくみ、不眠など様々な症状につながります。

体の中からも外からも冷え対策をして、寒い冬を乗り越えましょう。

◆旬の食材で体を温める

旬な食材は栄養成分が豊富で、その時期に合わせて、私たちの体調を整える働きがあります。

ネギ・からみ成分のアリシンには血行を良くし、体を温める作用があります。

ブロッコリー…血行を良くするビタミンE、免疫力を高めるビタミンAも豊富です。

シヨウガ…3種のからみ成分があり新陳代謝を上げ、体を温め、冷えが改善されます。

◆三つの首を温める

外から体を温める基本は、首、手首、足首を温めることだと言われています。この三首を温めると温かい血液が全身を巡り身体全体がポカポカします。

ネックウォーマーやアイムウォーマー、足首ウォーマーを活用して冷さないようにしましょう。

◆ストレッチ

冷え症の方は立ちっぱなしや座りっぱなしの状態が続きと、より足の血流が滞り冷えやすくなります。足の血流促進の鍵となるのがふくらはぎの筋肉です。

椅子に座り、足裏を床に付けた状態からかかとや爪先を上げ下げするだけでも、血流促進につながります。

◆マッサージ

手のひらや指先、足裏を押したり、ふくらはぎを下から上へさするようにマッサージをしましょう。足が冷えて寝つきが悪い方は、入浴後や就寝前にぜひお試しください。

『地域の皆様へ』

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、次のような取り組みを行っております。ご理解とご協力をお願いいたします。

【診療所】

○診察を受ける方および付き添いの方全員のマスク着用、手の消毒、検温をお願いします。

○診療所内の消毒と換気を毎日実施しております。

【老健施設】

○原則として、感染対策の為入所者の外泊は禁止しています。また、面会は予約制となっております。

○通所リハビリ利用者に毎日の体調確認と検温を実施しております。

○施設内および送迎車両の消毒と換気を毎日実施しております。

※泉崎公開講座は当面の間、開催を見合わせます。

診療所外来12月担当医

◎泉崎南東北診療所 ☎0248-53-2415

【お願い】 発熱症状、強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）、味やにおいを感じない（味覚・嗅覚障害）などの症状がある方は、医療機関を受診する前にかかりつけ医または県の受診・相談センター（電話 0120-567-747）へ連絡してください。

	月	火	水	木	金	土	日/祝祭日
午前 受付時間 8:30 ~ 11:30	小林利男 整形外科・内科	小林利男 整形外科・内科	内藤 梓 消化器内科・外科	小林利男 整形外科・内科	小林利男 整形外科・内科 12/1のみ診療	小林利男 整形外科・内科 12/2,16,30診療	休 診
		内藤 梓 消化器内科・外科		内藤 梓 消化器内科・外科	内藤 梓 消化器内科・外科 12/8,15,22,29診療	総合南東北病院 心臓血管外科	
午後 受付時間 13:30 ~ 16:00 (水曜日は 14:30)				八木正樹 小児科 12/7,14診療	南東北眼科 クリニック医師 12/8,15,22診療	内藤 梓 消化器内科・外科 12/9,23のみ診療	
	北原正樹 内科・形成・皮膚	小林利男 整形外科・内科	内藤 梓 消化器内科・外科	小林利男 整形外科・内科	小林利男 整形外科・内科 12/1のみ	小林利男 整形外科・内科 12/2,30のみ診療	
	緑川博文 心臓血管外科 12/4のみ診療	内藤 梓 消化器内科・外科	水曜 14:30 受付終了	内藤 梓 消化器内科・外科	内藤 梓 消化器内科・外科 12/8,15,22,29診療	内藤 梓 消化器内科・外科 12/9,23のみ診療	
	月曜午後 (14:00~16:00)			八木正樹 小児科 12/7,14診療		小鹿山博之 内科・脳外科 第3土曜日診療	

※都合により診療時間や医師の変更がある場合がありますので、詳しい診療案内等は当診療所へお電話にてお問い合わせください。
☎0248-53-2415
※日曜・祝祭日・年末年始の休日の当番医はしらかわ情報センター
☎0248-23-9909) で確認いただけます。

眼科は予約制となっております。
(事前に電話または窓口にてご予約ください)
※火・木 小林先生(整形外科・内科) 午後の診療はコロナワクチンの集団接種により休診となる場合があります。お電話にてご確認の上、お越してください。