

3月

巡回診療 日程表



会場	診療日	受付時間	担当医
見立	12(木)	2:00~ 2:30	藁谷医師
虫崎		3:00~ 3:15	
北小浦	5(木)	2:00~ 2:30	
黒姫		3:00~ 3:30	

会場	診療日	受付時間	担当医
鷲崎	18(水)	1:50~ 3:00	神田医師
藻浦	9(月)	2:00~ 2:50	大森医師
北鶴島		3:15~ 3:40	
願	2(月)・23(月)	2:00~ 2:30	
真更川		3:00~ 3:40	

❀春を元気に迎えるための健康管理❀

寒さが続く一方で、少しずつ春の気配を感じ始める時期です。この季節の変わり目は、寒暖差や生活リズムの乱れにより体調を崩しやすくなります。毎日の生活の中で、今からできることを少しずつ始め、体調を整えることが大切です。

～春を迎えるための健康管理のコツ～

①寒暖差に備えた体温調節

・日によって気温差が大きくなるため、脱ぎ着しやすい服装がおすすめです。特に、首元や足元を冷やさないことが大切です。

②無理のない運動で転倒予防

・冬の間に低下しがちな筋力を保つため、無理のない程度に、室内体操や天気の良い日の短時間の散歩を取り入れるのもよいでしょう。その際は慌てず、足元を確認しながら行動しましょう。

③感染症・乾燥対策

・空気の乾燥が続くため、手洗い・うがいを習慣にし、こまめな水分補給を心がけましょう。

④春に向けた生活リズムづくり

・就寝・起床時間を整え、バランスのよい食事を意識することで、春の体調不良を防ぎやすくなります。

◎体調の変化に気を配りながら、無理をせず、元気に春を迎えましょう。

