【裏面の記事】
・新型コロナワクチン接種のご案内
・診療所からのお知らせ
・外来担当

イマコレ ほうとく

2021年 8月号

〒519-2505
大台町江馬127 報徳診療所
TEL 0598-76-1133

2021年8月1日発刊　第33号

「けん玉サロン」を始めます

ワクチン接種が始まったものの、まだまだコロナの重い空気が漂っています。この空気を吹き飛ばそうと、当院では新しい試みを始めることにしました。**「けん玉サロン」です。**

当院には、大晦日のNHK紅白歌合戦に2年連続で出場した、日本けん玉協会の師範がいます。その教えを受けて数名の有段者もいます。その方たちと一緒にけん玉をしませんか？小学生から高齢者までどなたでも結構です。受講料も時間制限もありません。けん玉には脳の活性化、体幹訓練等良好な成果もあげられています。

所長　松島　康

みなさんも一度は「**けん玉**」で遊んだことがあるのではないでしょうか？最近では演歌歌手の「三山ひろし」さんが紅白歌合戦でギネスに挑戦するなど、けん玉が注目を浴びてます。実は、昔から身近にあるけん玉は、脳に良いと言われています。けん玉を続けることで、**物忘れや認知症はある程度予防できる**と言われています。

けん玉の練習

けん玉は、手先や頭を使う遊びで、脳を刺激し活性化するのはもちろん、腕やひざの屈伸など全身を使うことで　**老化防止の運動**にもなります。けん玉で遊ぶことは、ゆっくり歩く程度に相当する有酸素運動になります。少しの時間でも集中してやれば、すぐに汗をかいてきます。

しかし、けん玉がどんなに脳や体に良いと分かっていても、続かなければ意味がありません。そこで報徳診療所では、リハビリ室で「**けん玉サロン**」を始めようと準備中です。年齢や上手い下手は関係なく、誰でもご利用いただけます。けん玉は難しいと思われるかもしれませんが、最初はイスに座ったままでもできることから始めましょう。そして上達すれば、日本けん玉道認定試験も受験していただくことができます。今日は十級、来週は九級に挑戦したいと次の目標を持つことで、意欲的に続けることができます。

いろいろな種類のけん玉

増井先生をはじめ、放射線技師、検査技師、看護師、理学療法士など職員もけん玉を楽しんでいます。楽しみながら健康を維持していきましょう！　事務所　野呂　雅規

けん玉道認定証

新型コロナワクチン接種のご案内

接種日時

毎週　水曜日・木曜日
　１回目の接種の方　PM　1：30～
　２回目の接種の方　PM　2：30～

予約方法

・コールセンターでの電話予約
・インターネット予約

※ 窓口での予約や、診療所へ直接の電話予約は受付けていませんのでご注意ください。

コールセンター
☎０１２０-５３-５６７０

インターネット
https://v-yoyaku.jp/242047-matsusaka/

※電話予約・インターネット予約いずれの場合も、接種券番号(ID)とパスワードが必要です。

ワクチン接種にご来院される方へのお願い

① 送られてきたワクチン接種の書類を忘れないで持ってきてください。
② 本人確認のできる身分証（保険証，運転免許証など）をお持ちください。
③ 当院にかかったことがない方は保険証とお薬手帳をお持ちください。
④ 体調の悪い方は来院前に（前日でも結構です）ご連絡ください。
⑤ 接種を受けやすい服装（肩まで袖がめくれるもの）でご来院ください。

○診療所からのおしらせ

○新型コロナウイルス感染拡大に伴い、夜間診療は９月末まで中止させていただいております。再開、新しい体制の開始など目途がつき次第ご報告させていただきます。

○発熱 呼吸困難 味覚・嗅覚異常 のある方は、診療所内に入らず、右の番号にお電話下さい。

報徳診療所　：　0598 - 76 - 1133
大杉谷診療所　：　0598 - 78 - 3021

○外来担当医

☆ 初診時・月初めの受診の際には受付へ保険証，福祉医療受給者証の提示をお願いします。

☆ 水曜・木曜の午後は、ワクチン接種のため内科診察は休診、電話投薬のみとなります。

報徳診療所		月	火	水	木	金
午前	内科 8：30～11：30	増井	松島	増井	松島	増井
午前	眼科 9：30～11：30	－	松原	－	－	－
午後	内科 13：30～16：30	松島	松島※	松島※	増井※	増井
午後	整形 14：00～15：30	－	－	－	－	竹上

※火曜日午後は16：00までの診察となります。
※電話投薬のみとなります。

☆ 大杉谷診療所：**休診日**
8/13(金)，9/13(月)

大杉谷診療所		月	火	水	木	金
午前	診療時間 9：00～10：00	－	－	－	－	松島
午前	往診 10：00～11：00	－	－	－	－	松島
午後	診療時間 13：30～14：15	増井	－	－	－	－
午後	往診 14：15～15：00	増井	－	－	－	－

○ 往診のない日は引き続き診察します。
往診時間に大杉谷診療所を受診希望の方はお電話にてご確認ください。
大杉谷診療所(TEL:78-3021)