

「地域のかかりつけ医 まるき内科クリニック」

# “薬師かわら版”



〒989-5625 栗原市志波姫堀口十文字1-1 TEL0228-24-8073 発行者 院長 鈴木 慎二

## 待合室



待合室コーナーは、糖尿病の予防や改善に向けた情報をお伝えします。

### ～運動療法の効果？～

運動療法の効果は「血糖降下」作用だけではありません。適切に運動を行うことができれば数々の効果が報告されています。死亡率の低下にもつながり、運動療法はまさに「魔法の薬？」と考えることもできます

### 運動療法の効果



転倒防止のために簡単な下肢のトレーニングを始めましょう。

1～4それぞれを10回連続で行います。

\*息を止めず、ゆっくり行いましょう

∥ 椅子さえあれば何の道具もつかわずにできます! ∥

#### 1 もも上げ



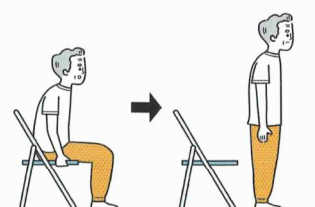
#### 2 膝伸ばし



#### 3 後ろ蹴り出し



#### 4 スクワット



## 掲示 板

### 1. 休診のお知らせ

#### ●夏季休診

8月15日(木)～18日(日)

\*8月12日(月)は休日当番医です。

#### ●9月の休診

9月14日(土)

上記となっております。ご迷惑をおかけしますがよろしくお願い致します。

### 2. 第5期風しん抗体検査について

S37年4月2日～S54年4月1日までの間に生まれた男性が対象です。希望の方は「風しんの抗体検査受診票」を持参してください。

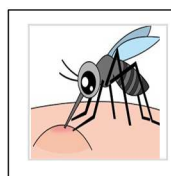
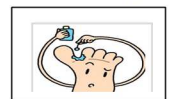
## クリニック エンジェル 白衣の天使

### 夏場のフットケア



夏に起こりやすい皮膚のトラブルと対策

- 皮膚の蒸れ
  - 夏でも靴下をはきましょう(綿・シルク)
- 足水虫(足白癬)
- 爪水虫(爪白癬)
  - 石鹸を泡立て丁寧に足を洗いましょう。
  - 外用薬をきちんと塗りましょう
- 虫刺され



庭仕事などのときは、できるだけ足の皮膚を出さないように心掛け、虫よけスプレーなどをつけるようにしましょう。