

「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。

食事と運動、社会とのつながり…三位一体で好循環を

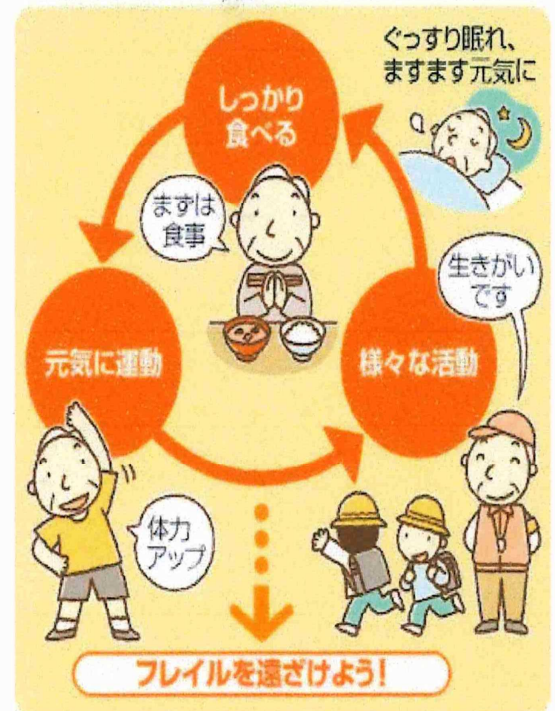
「誰かと一緒なら楽しい、長く続けられる」

1人で運動するより、誰かと一緒だと楽しく、長続きしそうです。1人で食べるより、大勢で食卓を囲んだ方が食欲がわきますし、食べ慣れた物ばかりでなく、幅広く多くの食材を口にする機会も増えそうです。

何より、誰かと過ごす予定があれば、単調になりがちな生活にメリハリがつきます。食事や運動が基礎となるフレイル予防の流れが支然に身につきます。

実際に、フレイルの高齢者らを対象に追跡調査を行った研究の多くが、食生活や運動習慣の改善とともに、「人と会う機会を持つこと」が予防に効果的だと指摘しています。

フレイル予防の好循環



インフルエンザ予防接種について



インフルエンザ予防接種は在庫不足のため、

11月7日(土)にて受付を終了させていただきました。大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解のほどよろしくお願いたします。

但し、下記の方は受付いたします。

- * 当院に定期的に通院している方
- * 11月7日までにお電話で問い合わせをいただいた方
- * 13歳未満の方で当院で1回目を受けた方

今後、ワクチンが入荷しましたら、

当院のホームページでもお知らせいたします。



掲 示 板



12月の診療時間変更のお知らせ

- ・12月 3日(木) 受付 16時迄
- ・12月 6日(日) 休日当番医 9時～17時
- ・12月 10日(木) 休診
- ・12月 28日(月) 午後休診
- ・12月 29日(火)～1月 3日(日) 休診

上記となっております。ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願いたします。