

ももたろ便り

秋号

Oct. 2018



今年も残すところ2か月余りとなりました。

平成最後の年は多くの天災に日本中が見舞われ、ここ岡山県でも甚大な被害がありました。被害に遭われた皆様には心よりお見舞いを申し上げます。

そして、一日も早い復興をお祈りしております。

ももたろう往診クリニックスタッフ一同

秋バテにご用心!



災害レベルとも言われた今年の猛暑。やっと乗り越え朝夕が涼しくなってきました。

この涼しく過ごしやすはずの季節に「よく眠れない」「寝起きが辛い」「身体がだるい」「食欲不振」等、夏バテに似た症状が起こることがあります。

「秋バテ」というそうです。残った夏の疲れに加え、寒暖差や低気圧などが影響し血流が悪くなることなどが原因とされています。

【秋バテ対策】

◆体を冷やさないよう工夫。

朝晩の冷え込みに気を付けて。羽織物や温かい飲み物などで冷えすぎないように体温を調整する習慣を!

◆軽い運動で汗かく習慣を。

できる範囲で体を動かしましょう。涼しい朝晩などにストレッチやウォーキング等がお勧めです。

◆ぬるめの湯船にゆったり浸かりたっぷり睡眠を。

ぬるめのお湯に浸かることで血行が良くなり良い眠りにも繋がります。

◆秋の味覚を味わう。

旬の食べ物は栄養価が高くその時期に起こりやすい体調不良をカバーする効果が期待できる成分が多く含まれていると言われています。芋類（かぼちゃ、さつまいも等）根菜（ごぼう、れんこん等）きのこ類、魚（秋刀魚、鮭、鯖）栗、果物（柿、葡萄、梨等）

※食物繊維の豊富な食材も多いので胃に負担をかけないようにゆっくりよく噛んでください。食欲の無い時は消化の良い温かいスープなどがお勧めです。一日の中でも気温の変化が大きい季節です。「秋バテ」には十分気を付けてお過ごしください。



～インフルエンザ予防接種のご案内～

時期：10月下旬より予防接種をおこないます。
ご希望の方は診療時にお申し出ください。

対象者：当院患者様と介護されているご家族の方

自己負担額：65歳以上（一般）2,050円

（助成券有）1,020円

（無料券有）0円

65歳未満 3,500円

※上記は岡山市に住民票お持ちの方の場合です。岡山県内(岡山市以外)に住民票をお持ちの方はクリニックにお問い合わせください。岡山県以外に住民票をお持ちの方は3,500円です。



～年末年始お休みのご案内～

期間：平成30年12月29日（土）～平成31年1月3日（木）

上記期間中、クリニックはお休みとなります。

緊急時やご心配な点がございましたらお伝えしています患者様専用夜間休日電話番号までお電話ください。24時間365日対応しております。

また、年末年始のスケジュールの都合上、定期診療の曜日変更等をお願いすることがございます。ご了承のほどよろしくお願い致します。

当院患者H様の奥様が描かれた絵葉書です。
ほっこり心が和む素敵な画ですね！



今月の匠

医療法人ザイタック ももたろう往診クリニック

〒700-0924 岡山市北区大元 1-1-29

T E L : 0 8 6 - 2 4 2 - 3 2 3 2 F A X : 0 8 6 - 2 4 2 - 3 2 3 3

E-mail : info@momotaroclinic.jp U R L : www.momotaroclinic.jp

Facebook : <https://www.facebook.com/momotaro.homehealthcare/>