

ももたろ便り

2020年秋号



朝夕はめっきり涼しくなり、日中の陽ざしも柔らかくなりました。空は高く澄み渡り、気持ちの良い季節「天高く馬肥ゆる秋」です。過ごしやすいはずのこの時季、「**なぜか体調を崩しやすい**」と感じている方はいらっしゃいませんか。

秋の健康管理

秋口は、冷房や冷たい飲み物で体が冷えて胃腸の機能が低下したり、急激な気温の変化や空気の乾燥、日照時間の減少などが原因となり体調不良を起こしやすいと考えられます。

そこで、季節の変わり目を健康に過ごすために！

- ・ 暖かい飲み物や生姜など温め効果のある食材で体を内から温めましょう。
- ・ 朝の陽ざしを浴びて自律神経の働きを高めましょう。
- ・ 早寝早起きで、自律神経のバランスを整え、免疫力を高めましょう。
- ・ 旬の味覚を積極的に取り入れてバランスの良い食事を心がけましょう。



さつまいも、里いも、じゃがいも、かぼちゃ
しいたけ、しめじ、まいたけ、なす、ごぼう
柿、梨、ぶどう、栗、ぎんなん、鮭、鯖、秋刀魚



秋はビタミンやミネラルなどの栄養価の高い食物が豊富です。

～年末年始お休みのご案内～

12月30日(水)～1月3日(日)

上記期間中、定期診療はお休みとなりますが、患者様には24時間365日対応しております。緊急時や心配事のあるときは、お伝えしてある患者様専用夜間休日電話番号までお電話ください。

また、年末年始にかけて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。



予防接種のご案内

今年度はインフルエンザと新型コロナウイルスの同時流行に備えて岡山市では、重症化しやすい高齢者へのインフルエンザ予防接種の自己負担額が免除されています。ももたろう往診クリニックでは当院の患者様と介護されているご家族様を対象に予防接種を行っておりますので、ご希望の方は早めにお申し出ください。

自己負担額：65歳未満 3,600円

65歳以上 無料

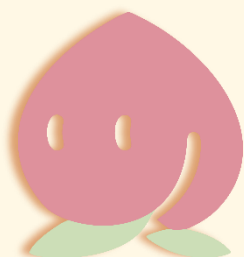
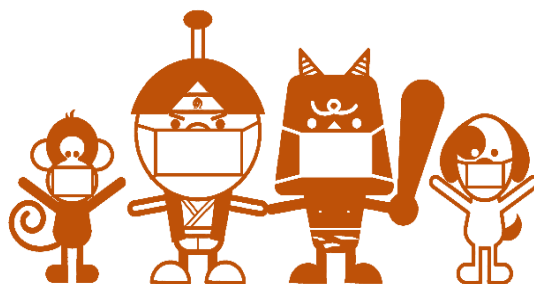
(岡山市外に住民票をお持ちの方はお問合せください。)



また岡山県では新型コロナウイルスの感染状況を踏まえて、高齢者の肺炎球菌ワクチン接種も推奨しています。今までに接種したことがない66歳以上の方はご相談ください。ただし、インフルエンザ予防接種との同時接種はできません。今年が定期接種助成対象でない方は実費負担が必要です。

訪問診療の際のマスク着用をお願い

新型コロナウイルスの感染が未だ全国的にも続いており、感染源や感染経路が不明の例も多く、無症状の感染者も少なくありません。つきましては当院訪問診療の際、患者様御本人および同席される御家族の方にもマスクの着用をお願いしております。ご協力よろしくお願いいたします。



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

TEL: 086-242-3232

✉ info@momotaroclinic.jp

FAX: 086-242-3233

Facebook: www.facebook.com/momotaro.homehealthcare/

