

安心して受診していただくために

新型コロナウイルス感染症がまだ予断を許さない状況下で、病院へ行くことを迷ってしまう方も多いと思います。

持病をしっかりコントロールして、体調をできるだけ良い状態にしましょう。

気になる症状は医師に相談して、早めに適切な対応をしていきましょう。

当院では、

- ・入口に手指消毒薬を設置しています。
- ・受付にビニールシートを張らせてもらっています。
- ・待合室は間隔をあけてお待ちいただいています。
- ・接触感染の観点から、待合室の新聞・雑誌は撤去しています。ウォーターサーバーはご利用いただけます。適宜ボタン部分の消毒を行っています。
- ・診察後は椅子などはお一人ずつ消毒しています。
- ・定期的に窓を開けて換気しています。
- ・呼吸機能検査など、各種検査は状況に応じ行っています。
- ・気管支拡張薬や去痰薬などのネブライザー吸入は休止しています。
- ・クレジットカードでのお支払いも可能です。



患者様へ

発熱や風症状の方は、受付後別室でお待ちいただき診察いたします。車でお越しの方は、車中でお待ちいただくことも可能です。発熱・風邪症状・下痢・だるさのある方は、できるだけ受診前にご連絡いただきますようお願いいたします。駐車場からお電話いただくとうれしいです。マスクは必ず着用していただくよう、お願いいたします。



インフルエンザ予防接種 について

今年のインフルエンザ予防接種は10/12～開始されます。

一宮市在住の満65歳以上の方は自己負担額無料で受けることができます。

当院での予約は窓口・電話にて行います。

呼吸リハビリを行っています



当院ではリハビリ室を設けています。呼吸リハビリは呼吸を整えながら筋力をつけ、日常動作での呼吸困難を改善します。

呼吸訓練やストレッチ、筋力訓練、動作訓練、呼吸介助などを行います。

対象は呼吸器の病気があり、医師により必要と認められた患者さんです。

当院では予約を取っておこしいただいています。ご相談ください。

住民健診・がん検診は12月末 まで延長されています

今年は住民健診の受付が12月末までに変更されました。

まだお済みでない方はご相談ください。

往診を行っています



通院が困難な方を対象に往診や訪問診療を行っております。

在宅での治療が難しいといわれる肺などの呼吸器に関わる病気や、がんの患者様においても自宅での治療が可能です。在宅酸素療法にも対応できます。

ご本人、ご家族が一度来院していただき、ご相談ください。

はじめて当院をご利用で往診ご希望の方はまずはお電話でご相談ください。



体操で運動不足を解消 しましょう

1.スクワット

大腿（ふともも）や臀部の筋肉は大きく、効果的な運動ができます。筋肉維持のためにも！

①両足は肩幅の広さにします。

つま先は外側に向けます。

息は止めずに行います。

②膝がつま先より前に出ないように5～6秒かけ

曲げていきます。お尻がイスに付く前に5～6秒

かけ再び立ち上がります。

1セット5回1日3セット行います。



2.フロントランジ

①下肢全体の筋力トレーニングです。腰に両手をおいて立ちます。胸を張って行います。

②足を大きく踏み出します。

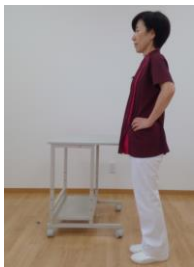
③太ももが水平になるくらい腰を深く下げます。

④腰を上げ、ゆっくり元の姿勢に戻します。

両足交互に行います。1セット5回（左右5回ずつ）

1日3セット行います。ふらつく人は、片手を

テーブルについて行いましょう。



3.膝が痛む人は...

椅子に座って膝伸ばしをします。

①背筋を伸ばし、イスに座ります。両手をイスの座面につきます。

②ゆっくりと膝を伸ばし、3秒間保持します。

（左右交互に行います）

1セット5回（左右5回ずつ）1日3セット行います。



*無理せずに行いましょう。

秋の健康レシピ

包みを開けるとふわっといい香り！

食欲をそそりますよ。塩分控えめです。

ひとりあたりの

塩分1.2g タンパク質19.8g カロリー198kcal

鮭のバターホイル焼き

材料（2人分）

生鮭...2切れ

① 塩...2つまみ
白ワイン又は酒...小さじ2

しめじ...1/2株

こしょう...少々

バター（有塩）...小さじ2

レモン（薄切り）...2枚

作り方

1鮭は①を振ってなじませ、5分ほどおく。

2アルミホイルを二重に重ねて広げ、しめ

じ、汁気を切った1、こしょう、バター、

レモンの順にのせる。アルミホイルを閉

じてグリル、またはオーブントースター

で10～15分、鮭に火が通るまで焼く。



こしょうの代わりにローズマリーやタイム・ゆずこしょうなど使ってもよいですよ。

キャベツと人参の粒マスタードあえ

材料（2人分）

キャベツ（せん切り）120g

にんじん（せん切り）30g

塩ひとつまみ

粒マスタード・マヨネーズ各小さじ1

作り方

ボウルにキャベツ・にんじんを入れ、塩をふる。

水けをきり、①を加えてあえる。

クイズコーナー

①慣用句（ ）に体の一部の漢字が入ります

*（ ）から火が出る ...恥ずかしい～

*（ ）が鳴る ...任せてちょうだい！

②□に一文字の漢字を入れて4つの熟語を完成させましょう。



しらき内科クリニック

☎ 0586-82-5520

WEB <https://shiraki-cl.com/>