

しみずクリニックふさ ふさからの便り



～ほしあい眼科 院長 星合 繁先生を講師に講演会を行いました～

9月21日(日)10時～ふさの会主催『よくわかる糖尿病と眼の話』をテーマにほしあい眼科 院長 星合 繁先生を講師にお招きし講演会を開催しました。89名の方々にお集まりいただき大盛況の会となりました。皆様真剣に星合先生のお話を聞いていらっしやいましたね(^ ^)♪
たくさんタメになる話が聞けたのではないのでしょうか(∩´▽`)∩
参加された方の感想等は臨時号にて掲載予定ですのでお楽しみに・・・☆ミ



～ロコモステーションふさ建設中です～

◆ロコモステーションふさって?・・・通所リハビリ施設です(*^-^*)
要支援1、2 要介護1、2の方を対象として理学療法士が指導します。
◆『ロコモ』の意味・・・ロコモティブシンドロームを略してロコモと呼びます。ロコモティブとは『運動の』という意味です。『機関車』という意味もあり能動的な意味合いを持つ言葉です。
(日本整形外科学会ホームページより)

開設予定は2015年2月16日です。元気に長生き!を目標に皆様のお手伝いをさせていただきます (●´ω`●)

～過ごしやすい秋??意外な病気の落とし穴に注意してください～

涼しくなって快適～◎実は1年の中で1番体調を崩しやすい季節なんだそうです(° 〇°)ええ!?
1日の中で気温差が10℃近くあったり、日照時間が急激に短くなるからです。
気温25℃以上になる日も多く食中毒にも注意してください。食べ物は冷蔵庫で保管しましょう♪
日照時間が短くなると“冬季うつ”になりやすいので起き抜けに散歩をしたり、できるだけ日に浴びるようにしましょう。
秋の紫外線量は3、4月と変わらないので油断大敵です!長時間の外出の際はUVカットのサングラスなどをして白内障にならないよう眼を保護しましょう(´・ω`´)ね♪