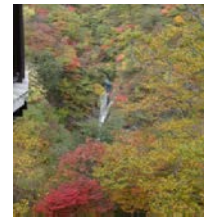


しみずクリニックふさ ふさからの便り



～糖尿病患者会ふさの会主催

那須一泊旅行へ行ってきました～



10月12日(日)・13日(月)の連休で糖尿病患者様とクリニックスタッフの合計20名でバスを貸し切り那須へ一泊旅行に行ってきました(・▽・)イエー♪

台風直撃！(°Д°)が心配されるなかでの旅行でしたが、1日目は曇り2日目は途中から小雨程度の雨でした。きっと皆様の日頃の行いが良いおかげでしょうね(・ω・)るんるん♪

糖尿病に関するクイズを行ったり学習会を行ったりと大変有意義な旅行となりました。詳しくは臨時号にて掲載予定です(*^-^*)

次年度の旅行も10月の連休で予定しています。予定があり参加いただけなかった方も次年度には是非ご参加くださいね♡♡

～運動療法『午後の部』

予約枠が増えました～

今年の6月16日(月)から開始しました『メディカルフィットネスふさ』が大盛況をいただいております♡

(。・ω・)ありがとうございます。

個別で受けていただいている方が混み合ってしまう中々次の予約が取れないとお声がありましたのでマシンを1台増やしました！(*^▽^*)

午前中の予約枠も増え、午後15時・16時の予約もお受けできるようになりましたので混雑が緩和されるかと思います☆
午前中は都合がつかず利用できなかった方も是非ご利用ください(*^o^*)



～呼吸器系の病気や風邪に気をつけましょう！！

肺炎球菌、インフルエンザワクチン接種がオススメです～

秋は肺が弱くなる季節です。夏の暑さに耐えた後の身体は抗病力が低下しています(>_<) そんな中で気温が一気に下がるこの季節は呼吸器に影響が出やすいのです。喘息がひどくなり発作を起こしやすくなったり肺炎になってしまったり・・・そして秋の花粉症の原因となるブタクサ(キク科の雑草)も増えてきます。咳、鼻水、頭重感・・・風邪と勘違いしてしまいがちですが中々改善しない方は秋の花粉症かもしれません(^_^)

65歳以上の方には肺炎予防のための肺炎球菌ワクチンの接種をオススメしています♪

10月20日(月)よりインフルエンザの予防接種も開始しました！お子様、大人の方は2500円、65歳以上の方は1000円で接種可能です。気温の変化に負けない身体づくりを心がけましょう(*^o^*)