

しみずクリニックふさ ふさからの便り



～1年間お疲れ様でした(∩´∀`)∩

年末の暴飲暴食にお気を付けください～



12月、クリスマスに忘年会そしてお正月、何かと宴会の機会が多くなりますね。こういった時は、つい食べすぎたり飲みすぎたりするものです。飲みすぎて調子が悪いといいながらも今日も付き合いで(´-ω-)仕方がないなあ・・・またまた不摂生。一時的に胃がもたれたり、胸やけが起こったりしますよね。こんなことを繰り返していると慢性胃炎になり兼ねません。慢性胃炎は日常生活に支障をきたす程の辛い症状ではないので放置してしまう方も多いですが、そんな食生活が長引けば重症化することも!?(;´・ω・)

何事もそうですが、腹八分目(^^♪飲みすぎ、食べ過ぎには気をつけましょう♪
来年クリニック受診時に『あれ!?太った!?コントロール悪化!!』なんてことのないよう期待してお待ちしています♡(´艸`*)♡



～2014年も
ありがとうございました～

～目標を一つ達成できました～

2014年6月より開院当初より目標にしていた運動療法!フィットネスふさが実現し、約半年がたちました(*^-^*)

フィットネスに参加された患者様は6月～12月までで約90名いらっしゃいます。うち半分以上の方が定期的にみえています。皆様運動後はスッキリとした表情で笑顔で帰宅され大変嬉しく思っています(∩´∀`)∩

食事療法は多くの病院で実施していますが運動療法を取り入れている医療機関はまだ少ないのが現状です(´-ω-)

寿命は年々のびています。皆様が健康で元気よく長生きしていただけますように(●´ω`●)♪
来年2月にはクリニック向かいにありますロコモステーションふさも始動します(´艸`*)

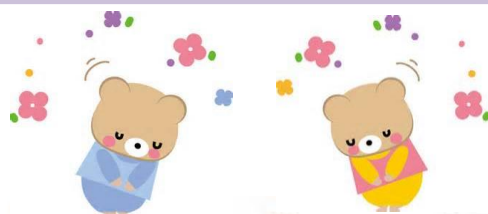
こちらの利用には介護保険の認定が必要です。認定されるまでには多少の時間が必要になります。今は元気だし介護なんて・・・と、感じていらっしゃる方も多いと思いますが取得して損はありません。お早目の申請をお勧めします(^^) /
ご不明な点はスタッフへお声掛けくださいね

健康診断や予防接種、定期診察の患者様も増え、受付から診察までにお時間をいただく日も多かったと思います。お付き合いいただきありがとうございました(∩_∩)

混雑しているなかでも笑顔でお待ちくださったり、あたたかいお言葉をかけてくださる患者様も多くいらっしゃり、たくさんの笑顔と元気をいただきました(*´艸`)

私たちが患者様が少しでも気持ちよく受診していただけるように笑顔を忘れず精進してまいります。

2015年もどうぞよろしくお願ひ致します😊



良いお年を

