

レッツ！

体

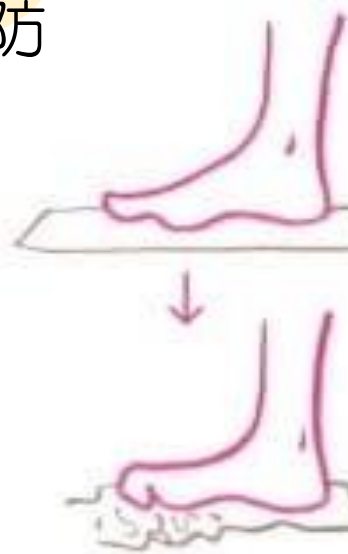
操

コロナ禍の
フレイル予防



▼グーパー体操

両足の指をグーパーさせる。足の指関節が硬くなることをふせぎ、親指を横に開く筋肉をきたえる。



▼タオルギャザー体操

椅子に座りかかとをつける。床に広げたタオルを足の指先でつかみながらたぐり寄せる。

足裏の筋肉をきたえて、足のアーチを作る。

コロナ禍のもと、自粛生活で弱くなりがちな下肢筋を動かして、フレイルの予防に取り組みましょう。

新しい往診センター医師の紹介



4月から往診をさせて頂く、**那須徹也**と申します。患者さんの生活背景もふまえて、治療が行えるように努力したいと思います。よろしくお願ひ致します。

4月から新しく訪問診療させて頂く**横川隆太**と申します。丁寧な診療を心がけます。どうぞよろしくおねがいたします。



新型コロナワクチン接種のご案内

在宅患者さまにつきましては、5月17日より往診センターからの案内を開始いたします。自治体から送られてきている接種券・予約票などは、大事に保管して頂きますよう宜しくお願いいたします。

感染症予防のために家庭内でご注意いただきたいこと

- こまめに手を洗いましょう
- マスクを付けましょう
 - ・使用したマスクは他の部屋に持ち出さないようにしてください
 - ・マスクの表面には触れないようにしてください。
 - ・マスクを外した後は必ず石けんで手を洗いましょう。
- 換気をしましょう
- ゴミは密閉して捨てましょう
 - ・鼻をかんだティッシュはすぐにビニール袋に入れ、室外に出すときは 密閉して捨ててください。
- 手で触れる共有部分を消毒しましょう
 - ・共有部分（ドアの取っ手、ノブ、ベッド柵など）は薄めた市販の家庭用塩素系漂白剤で拭いた後、水拭きしましょう。

往診運転手から見た街角の風景 ～花桃～



福沢諭吉の娘婿が、ドイツのミュンヘンで華麗に咲く三色の花桃を見かけ、その美しさに魅せられ3本の苗を購入し帰国、木曾の発電所庭に植えたのが始まりとされています。

京健康友の会に入会しませんか

「いつまでも健康でいたい」「だれもが慣れ親しんだ場所で安心して暮らしたい」そんな願いを集めて、友の会では様々な活動に取り組んでいます。

この機会に、是非ご入会ください。
詳しくは、往診センタースタッフまでお問い合わせください