



香川医療生協

善診だより

部内資料

発行：香川医療生協 善通寺診療所

2015年2月号

インフルエンザ警報発令中です。

うがい・手洗い・マスクをしましょう。

「あいうべ体操」をしましょう

口呼吸を予防し、鼻呼吸を自然に行うための口の健康体操です。

口呼吸は、かぜをひきやすくなったり、歯周病になりやすくなるといわれています。

口呼吸になっている方は、ぜひ実践してください。

歯と口は健康・元気の源だ

いのちの入り口、お口と健康

あいうべ体操

参考：口を開ければ病気にならない（家の光協会）今井一彰（内科医）著

「あいうべ体操」は口呼吸を予防し、鼻呼吸を自然に行なうための口の健康体操です。

① 「あー」と口を大きく開く

なるべく大きく口を動かしましょう！



声は出して、出たなくてもOK!!

② 「いー」と口を大きく横に開く



③ 「うー」と口を強く前に突き出す



④ 「べー」と舌を突き出して下に伸ばす



※①②③④を順番に繰り返す。

花粉症シーズンを快適に乗り切るため

初めてみよう！初期療法

初期療法は、症状が出る前、症状が軽いうちからお薬を飲み始める治療法です。2月上旬ころから始めましょう。

初期療法を始めると、こんな効果が期待できます

- ・症状の発現を遅らせる
- ・花粉飛散最盛期の症状を軽くする
- ・花粉飛散最盛期のお薬の種類や量が少なくてすむ



在宅医療・介護のことは、善診グループにご相談下さい。



普通寺診療所(在宅診療(定期往診)・通所リハビリテーション・ケアマネジャー)と訪問看護ステーションほがらか・ヘルパーステーションほがらかが、他の医療機関・介護施設などとも連携して、在宅での生活を支えます。

対象地域:普通寺市内とその周辺。

電話 0877-62-0311(普通寺診療所)。

普通寺診療所の事務長が代わります

2月1日付で、普通寺診療所の事務長が清水から宮西に交代します。

宮西剛司(みやにし つよし)事務長のあいさつ

はじめまして。2月1日より普通寺診療所事務長となりました、宮西と申します。先月までは「へいわこどもクリニック」で事務長をしておりました。立ち上げから関わってきたクリニックとは異なり、多くの組合員の皆様、諸先輩方が作り上げてこられた「普通寺診療所」で働かせていただくことを光栄に思っております。経験のない部分での至らなさで、皆様にご迷惑をおかけすると思いますが、今後ともご指導くださいますよう、何卒よろしくお願い申し上げます。



なお、清水は、協同病院に事務次長として異動します。5年間、大変お世話になりました。