



2024年7・8月号

善診だより



【普通寺診療所 ・ 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】

所長メッセージ

皆さんは『健診』と『検診』受けていますか？『健診』は「健康状態を調べる」こと、『検診』は「特定の病気を早期発見する」ことを意味します。どちらも自分の体や日頃の生活習慣と向き合う良い機会となり、定期的に受けることが大切です。

当院でも採血、検尿等を含む『健診』や胃カメラ等を含む『検診』を実施しています。

ご希望の方は気軽に声をお掛けください。



フレイル予防 ～運動偏～

身体フレイルの予防のためには、体力（持久力・筋力）の向上が必要となってきます。動ける体作りを日々の生活で習慣化することが大切です。今回は簡単な運動をいくつか紹介します。

① ウォーキング

まずは1日10～20分程度を習慣に歩きましょう！出来れば

1日合計歩数5000歩を目指しましょう！



② スクワット

太もも（大腿四頭筋）の筋力強化！

膝痛の予防にも！10回程度を目安に行いましょう！



③ 立ち座り

足腰の筋力強化！

10回程度を目安に行いましょう！



特定健康診査・後期高齢者健康診査・がん検診のご案内！

期間：6/1～12/28（土）

お早めに受診ください。

*健康診査は予約不要です（診療時間内）

*胃カメラは予約制です（バリウム検査はありません）

*非課税の方は無料です（証明書が必要です。）

事前に市保健課にお問い合わせください。）



「発熱外来」受診について

① 先ずはお電話にて相談ください（電話問診あり）

*療養中の患者様の往診、ご相談ください。

ストケシアとミニトマト



ストケシア



2階ディケアのトマト

訪問リハビリ案内

日本訪問リハビリテーション協会が認定する「認定訪問療法士」を取得しているセラピスト（リハビリ職員）が所属しています。訪問リハビリスタッフを増員していますので、現在少し空き枠があります。相談からでもかまいませんのでお気軽にご連絡ください。

問い合わせ：080-6388-6829（平田）



エレベーターリニューアル増資 ご協力ありがとうございます！

目標：450万円 引き続き、ご協力お願いします。

2022年4月1日～2024年6月13日の間で増資 3,805,000円（84.6%）



身の回りでお困りの方がおられましたら、相談ください。

お問合せ：普通寺診療所

0877-62-0311