

診療所だより

お問合先

東栄診療所 0536-79-3311

スポーツの秋

1964年（昭和39年）に東京オリンピックの開会式が行われた10月10日を「体育の日」に定め国民の祝日とし、2000年（平成12年）から移動祝日、2020年（令和2年）には現在の名称「スポーツの日」に改称されました。「スポーツの日」は日本の祝日では初めての、英語由来のカタカナの名称です。スポーツを楽しみ、他者を尊重する精神を培うとともに、健康で活力ある社会の実現を願うという趣旨があります。日本の移動祝日の中では年内最後の祝日であり、今年は10月13日でした。

「スポーツ」というとややハードルが高く感じられますが、ルールや競争・勝敗というものを除けば、「運動」という表現になり身近に感じられるのではないのでしょうか。「運動」とは健康や体力維持・増進を目的として、計画的・定期的に行われる活動であり、運動以外の身体活動は、仕事や家事などをいい、生活活動といえます。

運動の代表的なものとしてウォーキングが挙げられますが、計画的・定期的・注意点（実施時間、姿勢、速さなど）で継続的な実施が困難になりやすくなります。

そこでお勧めなのが“ラジオ体操”です。ラジオ体操は人間の約650ある筋肉の400ヶ所を動かし、効果はウォーキングと同等、負荷は1割程は落ちますが（安静時に比べてウォーキングは約3倍の負荷、ラジオ体操は約2.7倍の負荷がかかります。）、天候に左右されず、手軽さ（場所、短めな実施時間、服装など）の理由により継続しやすくなります。

日本は四季が明確にあるため夏や冬の時期は環境のよい室内で過ごしがちです。そのため活動量が減少し身体能力の低下を生じやすくなります。人間の体は落ちるのは早いですが、元に戻るのは何倍もかかってしまいます。

ちょうどよい機会ですから運動してみませんか？



●受付時間について

正面玄関の開錠時間は**7時45分**で、受付開始時間は**8時から**です。予約外の受付は、**午前診療は11時まで、午後診療は4時まで**となります。

●かぜ症状のある方の受診・診察について

発熱はなくても、咳が出る、のどが痛いなどの風邪症状がある方も発熱外来で対応させて頂く場合があります。風邪症状のある方は直接来院せず、まず電話でお問い合わせください。（東栄診療所：79－3311）

また、発熱外来の診療についてはお待たせすることのないよう心がけておりますが、外来診療の状況によりお時間を頂く場合もございますのでご了承ください。

●マスク着用をお願い

かぜ症状の有無にかかわらず、診療所内に立ち入る際はマスクの着用をお願いします。

●11月のインフルエンザワクチン集団予防接種日程

10日（月） 26日（水） 15：00～16：30

17日（月） 16：00～16：30

7日（金） 14日（金） 28日（金） 15：30～16：30

- ・集団接種は必ず予約が必要となります。平日13時～17時に電話にて予約をおとりください。
- ・フルミスト（経鼻生ワクチン、鼻にスプレー）も選択することができます。2歳～19歳未満の方が対象で、1回接種となります。

●11月のコロナワクチン集団予防接種日程

12日（水） 21日（金） 15：00～16：00

- ・集団接種は必ず予約が必要となります。平日13時～17時に電話にて予約をおとりください。

●11月の予定

精神科 7日（金） 21日（金）

腎臓内科 18日（火）

東栄診療所からののお知らせは“とうえいチャンネル”又は“東栄町ホームページ”をご覧ください。