

# ☆まなベクリニック☆だより vol. 9

■ お知らせ

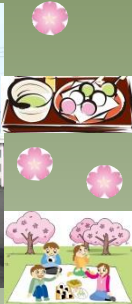
このたび、当院のホームページを開設いたしました。

平成28年4月1日発行

<http://www.manabeclinic.jp>



外観(南側)

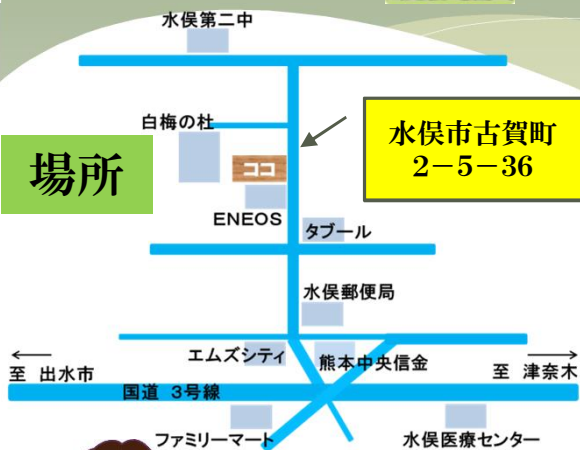


受付



院長 眞鍋

「親切・丁寧」をモットーにしています。  
どなたも安心してご来院ください。



## 場所

水俣市古賀町  
2-5-36

診療科 内科 泌尿器科

TEL.0966-84-9080(電話予約可)

★訪問診療もいたします。ご相談ください。

診療時間	月	火	水	木	金
午前 9:00~12:30	◎	◎	◎	◎	◎
午後 2:00~ 5:30	◎	◎	◎	◎	◎



## 看護スタッフより

■春になりました。気持ちよく歩いてみませんか？  
★ぽかぽか陽気誘われて、体を動かしたくなる季節になりました。ウォーキングは私たちの健康を維持するうえで最も基本的で効果的な運動とされています。冬の運動不足が気になる方、生活習慣病が気になる方、手軽な運動を始めてみませんか？

【ウォーキング効果として期待されるもの】

- ・心肺機能高まりによるスタミナアップ
- ・エネルギー消費による肥満改善
- ・筋肉の動きによる肩こり、腰痛改善
- ・体を動かすことでのストレス発散、睡眠改善
- ・血液が足元から頭まで流れて脳がスッキリ

【注意したいポイント】

- 無理は禁物 ⇒ 気持ちいいくらいの運動強度で
- こまめに水分補給 ⇒ のどが渇いた時は水分不足です ※暗いとき、また、夜間には車にもご注意くださいね



## お知らせ



■3/10(木) 当院のホームページを開設いたしました。

クリニック内の様子(写真)や検査機器の紹介など当院に関係のある内容を掲載しております。お時間がある時、ご覧ください。  
<http://www.manabeclinic.jp>



ホームページ画面

■当院では健康診断及び各種検査も実施できます。

- ★健康診断・・・身長、体重、血圧測定、血液検査、検尿、検便 視力、聴力、X線撮影、心電図等実施できます。健康診断の受診には予約が必要となります。
- ★各種検査・・・血液検査 真菌検査 X線検査 エコー検査 膀胱鏡検査 認知症検査 CT検査(白梅病院)

## 整理整頓、意外と「こころ」はスッキリ!



春は変化の多い時期。今春よりご入学、新社会人、新生活を迎えられた方も多いと思います。また、あらたな環境のために引越しや片付けをされた方もたくさんいらしたのではないのでしょうか？

必要に迫られて行う整理整頓は大変ですが、整理整頓の行為は「こころ」と「からだ」をスッキリさせる効果があるそうです。

家の中やデスクの周りが片付くと、見た目ばかりでなく脳も刺激され活性化して心身ともにリフレッシュできます。

古来、日本には「もったいない」という物を大切にする文化がありますが、これが行き過ぎると物であふれ、その管理で知らず知らずのうちに心身を害している場合もあるそうです。

本棚で寝ている本をまっすぐに並べるだけでもスッキリ感を味わえます。この春、気持ちのいい環境であたらしい節目を迎えてはどうですか？

## ◆リラックスコーナーのご案内

待合時間等、自由にご利用いただき健康維持にお役立てください。

無料

足裏マッサージャー



フットマッサージャー マッサージチェア

