



玉野診療所 だより

活動量を増やしましょう!



4月は少しずつ気温が上がり、体を動かしやすいくなります。冬の間活動量が減っていた方も、外に出て運動する機会をつくり、運動量を増やしましょう。

活動量が減っていませんか?

- 一日中じっとしていることが多い
- 最近、疲れやすい
- 家族や友人と外出していない

今より少しでも多く、
体を動かす時間や外出の
機会をつくりましょう!



体を動かす効果

- 体力や筋力の維持・向上につながる
- 免疫力の向上につながる
- 食欲が湧く
- 快眠につながる
- リフレッシュできる

ここに注意!

- 体を動かす時間は少しずつ増やしましょう。
(まずは5分、慣れてきたら10分など)
- 体調が悪いときは無理をしないようにしましょう。
- 痛みがある場合は、医師に相談しましょう。

体を動かす趣味を持つ

公園の散歩や
家庭菜園など、
体を動かす
趣味を見つける



歩幅を意識して歩く

歩幅を広くすること
で歩くスピードが上
がるため、歩幅を意識
して歩く



活動量を増やすポイント!

*無理のない範囲で行いましょう

血行を良くし、足を動かしやすいにする

マッサージやス
トレッチなどで
血行を良くし、
足を動かしやすい
にする



じっとしている時間を減らす

テレビをみなが
ら、つま先の上
げ下げなど、じ
っとしている時
間を減らす



診療予定表

午前 8時30分~12時30分
午後 15時00分~19時00分

	月		火		水		木				金				土			
	4日	11日	18日	25日	5日	12日	19日	26日	6日	13日	20日	27日						
午前	谷口	谷口	谷口	光野	谷口	光野	谷口	谷口	杉村	宇佐神	杉村	宇佐神						
午後	8日 佐藤	午後3時~5時まで 谷口	谷口	/				谷口	17時より 佐藤	 玉野診療所 QRコード								

【マスク着用のおねがい】
感染予防の観点から当診療所を受診される際には、マスク着用をお願いします

肺炎球菌ワクチン料金改定のお知らせ

4月1日より肺炎球菌ワクチン接種の料金が改定されます。

一般 7,200円 → 8,800円
組合員 6,200円 → 7,920円

玉野市の補助について
令和6年4月1日より
65歳の初回接種の方のみ対象になります。



休診日 4/7(日)、4/14(日)、4/21(日) 4/28(日)、4/29(月祝)