

樹良会便り

第4号

平成25年3月発行

高亀医院 (内科・整形外科・リハビリテーション科)

健康・介護教室

【靴外来】

当院では「靴外来」を行っております。
横浜元町から「ドイツ 足の健康館 赤い靴」さんに1回/月来て頂き、踵、膝、足などの症状で困っている患者様のインソール作製から歩行指導などを行い、少しでも楽に歩けるような工夫をしています。お困りの方は当院整形外科でご相談下さい。

次回予定 4月1日(月)9:00~



平成25年2月4日(月)「美足ケアキャンペーン」が当院で行われました。雨の中、たくさんの患者様にきていただき大変ありがとうございました。



毎月第3火曜日の13:15~ 高亀医院待合にて「健康・介護教室」を開催しています。毎月違った内容のお話になっておりますので、興味のある方は是非聞きに来てください。平成25年2月19日(火)第31回目は、「もしかしてあなた…ビタミンD不足では?~中高年の過半数は不足しています~」と題して、管理栄養士より話がありました。

今後の予定

第32回健康・介護教室
題「アンチエイジング 老化防止☆大作戦」
日時：平成25年3月19日(火)13:15~
場所：高亀医院待合

【お知らせ】

「山田朱織枕研究所 整形外科枕」

当院では山田朱織枕研究所との業務提携により整形外科枕の計測、販売を行っております。
整形外科枕とは、16号整形外科の山田先生が研究を医学的に行われ正常な寝返りを促すことにより、頸部だけではなく体全体の疲れを取ることを目的としています。起床時に頸部や上肢にしびれや痛みを感じる方は適していることが多く見られ、頸椎は姿勢により、その中にある脊柱管の広さが変わることが知られています。その為、姿勢や寝方、枕の高さが適さない場合、頸部に痛みを感じることがあります。
整形外科枕は枕診断士が5mm単位で、約45分の時間をかけ、適する高さを計測します。
興味のある方は当院にお問い合わせください。

次回予定日は 4月26日(金)、27日(土)です。

枕不眠=夜中のストレス
あなたの睡眠姿勢に問題があるかも!?
ぜひ、「正しい枕」について知ってください!

山田朱織先生からの
メッセージ



花粉の季節です! 花粉症対策をしましょう!!

【日常生活の工夫】

- ①体に花粉をつけない
外出するときは、メガネ・マスク・帽子・コートなどで体に花粉をつけないようにしましょう。
- ②外から帰ったらうがい・洗顔
外から帰ってきたときは、家に入る前に衣類や髪に付着した花粉をはたき落としましょう。うがいや洗顔をし、鼻をよくかんで粘膜についた花粉を取り除きましょう。
- ③部屋に花粉を入れない
窓を開けっ放しにせず、部屋の中にできるだけ花粉を入れないように気をつけましょう。部屋の掃除をこまめにしましょう。

高亀医院 通所リハビリテーション



2月4日(月)に節分の豆まきを行いました。豆の変わりにお手玉を投げて鬼退治をしました。豆は後から美味しくいただきました。

節分



福は
鬼は
内外



鬼は外

福は内



営業日
月・火・木・金・土曜日
休業日
水・日曜日・祝祭日
年末年始・夏季休暇
【電話】0848-37-3102
担当者 島谷

介護老人保健施設くぼ



2月4日(月)に節分の豆まきを行いました。豆の変わりにお手玉を投げて、鬼たちを退治しました。



イタッ



鬼は外~
鬼は外~



福は内



2月1日(金)は節分の行事食でした。

今年の恵方は「南南東」



(高亀医院・老健くぼ)

【献立】

- ・緑起巻き
- ・鯛の天ぷら
- ・和え物
- ・すまし汁
- ・フルーツ盛

3時のおやつは「鬼ゼリー」



発行
医療法人社団 樹良会
高亀医院・介護老人保健施設くぼ
介護保険サービスセンターくぼ

〒722-0062
広島県東区市久保二丁目20番17号
TEL 0848-37-3102 FAX 0848-37-7848

高亀医院ホームページ
<http://www.kougane.jp/pc/>

編集者 山本・小田

<3月の行事予定>

- ・ひな祭り
- ・ミュージックポケット演奏会



営業日
月・火・水・木・金曜日
休業日
土・日曜日・祝祭日・
年末年始・夏季休暇
【電話】0848-37-3102
入所担当者 廣井
通所担当者 武田