

2023 年 6 月

第 2 号

広報 遊遊

ゆ う ゆ う

遊遊



医療法人平成会

向クリニック

介護医療院「悠悠」

美容のお問合せ



〒9250447 石川県羽咋郡志賀町富来領家町八の 30 番地

☎0767-42-1151(代) Fax 0767-42-2493

山田院長の 『ワンポイントアドバイス』

最近連日のように熱中症対策を呼び掛けるニュースを目にしますが、
具体的にはこういったことに気を付けたらいいのでしょうか。

いつでもどこでもだれでも条件次第で熱中症にかかる危険性があります。
熱中症は正しい予防方法を知り普段から注意することで事前に防ぐことが
できます。正しい熱中症対策を習得し暑い夏を皆さんで乗り切りましょ
う！

熱中症を引き起こす3つの要因

環 境

気温が高い

日差しが強い

急に熱くなった日

湿度が高い

締め切った筆内

熱波の襲来

風が弱い

エアコンのない部屋

からだ

高齢者や乳幼児、肥満者

下痢やインフルエンザでの脱水

糖尿病や製紙疾患といった持病

二日酔いや寝不足

低栄養状態

行 動

激しい筋肉運動や慣れない運動

長時間の野外作業

水分補給が出来ない状況



～リハビリ～

五月も終わり、石川も梅雨入りに近づきます、安定せず不快な天気には気持ちが落ち込んでしまう方も多いです。そういう季節にリラックス出来るちょっと運動

『静的ストレッチ』

「**反動**は**つけない**」「筋肉を**ゆっくり**伸ばす」「その姿勢で**キープ**(数秒～数分)」して行うストレッチです。

参考姿勢



リラックス効果も認められており、筋肉の柔軟性を改善するため運動前に行うことで怪我の予防や、筋肉痛予防にも有効です。

～美容のあれこれ～

ゼオスキンという化粧品

健康で、若々しく、
力強い皮膚をつくる



世界でも皮膚科医としても名声い
Dr.オバジによって開発された

ゼオスキンヘルス

ゼオスキンヘルスは医療機関だけで
お取り扱いできる製品です。
市販のObagiとは内容が異なります。

ゼオスキンは医療機関で取り扱う化粧品。

- ・シミ
- ・シワ
- ・くすみ
- ・毛穴
- ・ニキビやニキビ跡 などに効果があります。

※公的保険対象外の 自由診療です。

あくまで化粧品。肌悩みを根本から全て改善することはできないけれど、肌質を改善する助けになります。



外来診察時間

	月	火	水	木	金	土・日
AM	●	●	●	●	●	/
PM	●	●	●	●	●	/

※休診日：土曜・日曜・祝祭日

※お盆休み（8/14～16）、年末年始（12/30～1/3）

※AM：9：00～12：00（受付：8：30～11：30）

※PM：14：00～16：30（受付：14：00～16：00）

ワクチン接種のご案内

コロナワクチン接種 **8月31日**まで実施中！！
他ワクチン接種もしてます。
完全予約制となります。

インフルエンザワクチン接種について

インフルエンザワクチン接種のみ
出張接種可能です。

お気軽にお問合せください。

担当医

- 高瀬 Dr・・・【第2・4火曜日】診療
消化器内科担当
- 山田院長・・・【内科全般・小児科】
終日診療しております。

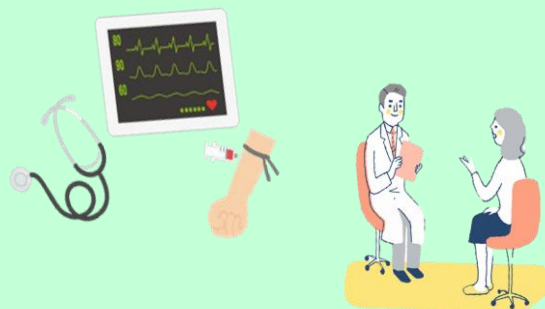
※6/15・6/22 は終日休診となります。

健康診断を受けましょう

6月1日～9月30日

志賀町個別健診を実施中！

完全予約制となっております。
お気軽にお問合せ下さい。



～求人情報～

- 看護師・介護士・介護支援専門医
を募集しております。

また時給¥1000 アルバイト
食事介助（朝 or 夕）も募集
しております。

お問合せは
【向クリニック：0767-42-1151】
より【総務：平山】までお願い
致します。



～こんなことをしています～

当施設入所者の方とリハビリ課・看護師の方が
レクリエーションとして畑を作成しお花を植えて
います。

まだ植えたばかりだけどお花の成長が楽しみで
すね♪入所の方々も気晴らしになってとても楽
しそうですよ

太陽の下で土・お花を触るのは気持ちいですよね

