

広報

遊遊

令和6年6月 第13号



外来おしらせ

特定検診のお知らせ

6月から特定検診が始まります。

お知らせの紙が届くと思いますので、紙が届いたら向クリニックまでお電話でご予約をお取りください。

詳しい情報や分からないことがあればお気軽にお問合せ下さい。

企業検診も受け付けております
のでお気軽にお問合せ下さい！



診療情報

診療カレンダー

	月	火	水	木	金	土/日
午前診療	●	●	●	●	●	/
午後診療	●	●	●	●	●	/

※都合により診療日変更あります。

詳しくは広報裏面(おしらせ)・Instagram・X(旧 Twitter)・ホームページをご確認ください。



診療時間

午前診療時間	9:00~12:00【最終受付:11:30】
午後診療時間	14:00~17:00【最終受付:16:30】

※発熱がある場合はお電話お願いいたします。

担当医

内科全般・小児科: 山田 勝彦 院長

消化器内科(再開未定): 高瀬 修二郎 医師

梅雨時期に起こる

体調不良の原因&対策について

梅雨になると、身体が重く感じたり、憂鬱な気分になったりと身体の不調に悩まされる方が多くいます。

梅雨に体調を崩しやすい原因ってなに？

- 低気圧が続く

梅雨時期は、大気は低気圧配置になります。大気が低気圧になると、身体は副交感神経が優位に働きます。副交感神経は、緊張をほぐして身体を休ませる神経なので身体が休みモードになり、「だるい」「やる気がない」など感じてしまいます。また、低気圧が続くと肩こり・片頭痛などがひどくなることもあります。

- 気温の寒暖差

雨で気温が下がったかと思うと、翌日は真夏のような暑さになったり、気温差の激しい時期でもあります。このような気温差は身体によって、ストレスとなり疲れやすくなります

- 湿邪（しつじゃ）

湿邪とは、体内の余分な水分が引き金となり消化器系に影響を及ぼし、だるさや食欲不振、消化不良、下痢や便秘を引き起こす病気のことを言います。湿度が高く、身体の代謝も落ちがちな梅雨時期にかかりやすくなります。



梅雨の体調不良の予防対策ってどうしたらいいの？

- 睡眠をしっかり取る

梅雨の体調不良を防ぐには、しっかり睡眠をとって「身体と心を休ませる」ことが大切です。自律神経を回復させる為にも十分な睡眠時間を確保し、質の高い睡眠がとれるように環境を整えましょう。

- 生活リズムを整える

生活リズムの乱れは体内時計の乱れの原因であり、自律神経の不調の原因にもなります。また、生活リズムの乱れは睡眠トラブルの原因にもなるので、規則正しい生活を心がけましょう。

- 適度な運動

ウォーキングや散歩、趣味のスポーツなど、適度な運動は自律神経を整えることに役立ちます。また、軽めの運動は気分転換にもなりストレス発散にもなるのでオススメです。

- リラックスできる時間を作る

自律神経を整えるには、リラックスすることが大事です。好きな音楽を聴いたり、静かに読書したり、のんびり散歩するなど、楽しみながらリラックス出来る時間を作りましょう。お風呂もシャワーだけで済ますよりも、湯船に使った方がリラックスできます。

梅雨時期の体調不良は、一時的なものが多く夏になると回復します。ストレスが重なると長期化することもあります。

お身体の様々な不調などがありましたらいつでも向クリニックまでご相談にいらしてください。

今年の梅雨時期も皆さん元気に乗り切りましょう！



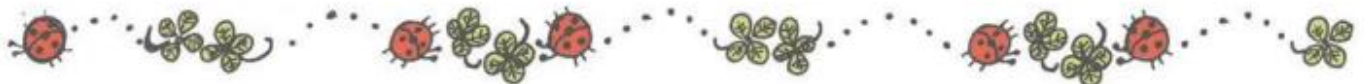
〈悠悠通信〉

まず最初に…前回の折り紙完成したので紹介します。



花くす玉でした！！

色々な折り紙で作りこんなにかわいく仕上がりました。ロビーなどに飾るのでまた見てくださいね。



いも♪いも♪いも♪

病院の玄関正面のインスタントハウスそばに青々とした、いもが植えられています。これは院長先生がいつのまにかこっそりと植えてくれました。収穫まで大事に大事に見守っていきましょう。お楽しみに…



そして石碑前にはペットボトルでスタッフが花を育てています。花の名前の袋をさしてあったのですがまさかの先日の風に飛ばされてしまい何の花が咲くのか分かりません。芽は出て来たものの大きく生長し、花をつけてくれるでしょうか??次回また大きくなった芽が見られますように…

地震で雨漏りして畳ダメになったわ～。板の間に灯油こぼれて未だに臭いわ～。と話すスタッフに「臭い時は消臭に炭おいたらいいわ。これからやったらドクダミも生えて来るし乾燥させんでもいい、そのまま束にして吊るして乾燥させたらいい、消臭になるわ!!」とご利用様が教えてくれました。炭は知っていましたが、ドクダミが消臭剤代わりにするとは知りませんでした。昔からの生活の知恵だったんでしょうね。勉強になります。

求人のおしらせ

【看護師】【介護福祉士】【医療事務】を募集しております。

ブランクある方でも構いません！

自信がなくてもしっかり研修・サポートがあるので安心です。

職員も優しい方が多いので分からないことがあったり、不安なことがあった場合はいつでも優しく教えてくれますよ♪

向クリニック 介護医療院悠悠では、働くパパ&ママさん・家族の介護をしながら働いている方にはとても働きやすい職場です！

「突然の子供の熱が、どうしよう」ってときも大丈夫です！

看護休暇があるのでお子さんに寄り添ってあげてください。

「保育園の送り迎え、学童のお迎えで働ける時間が限られているけど正社員で働きたい。」って方。大丈夫です！正社員として働けますよ☆

時短勤務制度があるので保育園・学童の送り迎えの時間に間に合うように働けます。

他にも働きやすい制度がたくさんあります。

少しでも気になったり、話だけでも聞きたいなという方はいつでもお問合せ下さい。

食事介助のみのアルバイト
もありますのでお問合せ下さい！

お問合せ先

TEL：(0767) 42-1151

担当者：労務雇用管理 平山

お気軽にお問合せ下さい。

お知らせ

6月の診療カレンダー



日	月	火	水	木	金	土
						1 休診
2 休診	3	4	5	6	7	8 休診
9 休診	10	11	12	13 休診	14	15 休診
16 休診	17	18	19	20 休診	21	22 休診
23 休診	24	25	26	27	28	29 休診
30 休診						

☆土日祝日休診

☆今月は 13日・20日の木曜日は院長不在の為休診とさせていただきます。

☆診療時間☆

午前：9：00～12：00（最終 11：30）

午後：14：00～17：00（最終：16：30）

インスタ&Xやっています！！

InstagramとXで診療カレンダーなどいろいろなお知らせを更新しております。ぜひフォローして確認してみてください☆

Instagram：【mukaclinic_1151】

X(Twitter)：【mukaclinic1151】



医療法人平成会

向クリニック 介護医療院悠悠

〒925-0447

石川県羽咋郡志賀町富来領家町八 30 番地

Tel：(0767) 42-1151(代)

Fax：(0767) 42-2493