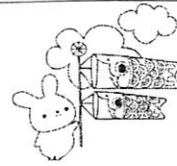




くだまつ美里

ハートクリニック

はーと♡通信



第2号

2013年5月1日

今話題のダニ！！山口県でも感染者確認されています！！

ダニはどこにいるの！？

山林・草地・荒地などに生息しています。

もしダニに咬まれたら・・・

痛み・痒みはあまりなく、気づかない事が多いようですが、体にダニが吸着していないか確認が大事！！もし吸着していたら医療機関で取ってもらうのが無難です。

そして！ダニ予防のポイント！！

ダニが潜る場所に入る場合には、長そで・長ズボン、足を完全に覆う靴を着用し、肌の露出を避けましょう！！

ダニ（マダニ類・ツツガムシ類）は春から秋にかけて活動が活発になります！

これからの季節要注意！！ ※末武川でも発見されています！十分ご注意ください！！

(吸血前：3-4mm)



(吸血後：1cm程度)



特定健診開始！！～元気に過ごすために早期発見～

国民健康保険・健康保険組合・共済組合・協会けんぽなどの加入者している、40歳以上の男女で被保険者・被扶養者（ご家族）が対象になります。

【実施期間】加入保険ごとに異なりますのでご注意ください。

- ・後期高齢 25.4.1～26.3.31
- ・国保 25.5.1～26.2月末
- ・協会健保・健康組合・共済組合 25.4.1～26.3.31

※受診券、質問票・保険証を持参の上、絶食でお越し下さい。予約可能です。

国保の方で、年度中に40.45.50.55.60.65歳になれる方は自己負担額0円です！

院長からのひとこと

□ダニ…周辺の草むらにもいるので要注意！屋外から戻ったら露出部・衣類についていないかチェックしてから家に入ること!!末武川での感染もあったようです…

□寒暖の差…自律神経の不調を介して免疫が低下し、カゼをひいたり疲労感が取れにくい時期です。タンパク質・食物繊維・ビタミン類をしっかりととりましょう。

□咳…時期的なことにも影響しているのか、咳の長引く方が多く受診されます。初めての喘息の方が少なくありません。特に3週間以上持続する方は要注意です

□溪流…趣味の溪流ルーも極端な天候の為、水量が安定せず、ダニやPM2.5の心配も重なって、出撃機会がなく鬱憤が溜まってきました～。新緑のいちばん綺麗な季節、これから本番モード突入ですっ♪

ストレッチで血行促進・代謝Up



息を吐きながら、完全に曲げ切ります
伸ばすときは、完全に伸ばしきって10秒
位そのままの状態の後ろの筋肉を伸ばし
ます

曲げる方の足を深く曲げて、伸ばす足は
カカトだけを地面につけて、つま先を離し
てもOK



両足を肩幅より少し広めに足を開きます
体重を利用しながらゆっくりと前後に曲
げます。前屈から胸を大きく反らすタイミ
ングで息を吐き出します

5月といえば、GW!!ゴールデンウィークですね。
旅行などどのんびりリフレッシュ!!良いですね♡
我が家では毎年小旅行、大阪旅行に行き、最終日は
BBQ(焼肉)をしています!!今年もBBQだけになり
そうなのでリフレッシュしてスタッフ一同、
5月も元気に元氣張ります。



<5月の休診日>

- 日曜日、第2木曜日(9日)、3日(憲法記念日)
- 4日(みどりの日)、5日(こどもの日)
- 6日(振替休日)

編集担当
藤井 みつき