

# 令和2年9月診療予定表

新型コロナウイルスの感染拡大が続いております。感染の収束にはまだ時間がかかります。感染を防ぐためには、各個人が高い意識で行動変容するしか方法はありません。

	月	火	水	木	金	土
	<b>ご来院時は マスクの着用 アルコールでの 手指消毒に ご協力下さい</b>	9月1日	9月2日	9月3日	9月4日	9月5日
午前診療 9～12時		菊地	菊地	菊地	菊地	菊地
午後診療 14～18時		菊地／心臓超音波 検査15～17時	午後休診	菊地	菊地	午後休診
	9月7日	9月8日	9月9日	9月10日	9月11日	9月12日
午前診療 9～12時	菊地	菊地	菊地	菊地	菊地	菊地
午後診療 14～18時	菊地	菊地	午後休診	菊地／腹部超音波 検査15～17時	菊地	午後休診
	9月14日	9月15日	9月16日	9月17日	9月18日	9月19日
午前診療 9～12時	菊地	菊地	菊地	菊地	菊地	菊地
午後診療 14～18時	菊地	菊地／心臓超音波 検査15～17時	午後休診	菊地	菊地	午後休診
	<b>9月21日</b>	<b>9月22日</b>	9月23日	9月24日	9月25日	9月26日
午前診療 9～12時	<b>医師会当番 医10時～16 時</b>	休診	菊地	菊地	菊地	菊地
午後診療 14～18時		休診	午後休診	菊地／腹部超音波 検査15～17時	菊地	午後休診
	9月28日	9月29日	9月30日	9/21(祝日)は、当院が医師会の当番医となっております 毎年恒例のドラゴン祭りは、 新型コロナウイルスの感染拡大防止のため 中止させていただきますのでご了承ください。		
午前診療 9～12時	菊地	菊地	菊地			
午後診療 14～18時	菊地	菊地	午後休診			

## ～コロナ感染に負けないための生活改善十か条～

これを機会に自分の生活を見直してみませんか？自分自身の免疫力をアップできれば、たとえコロナに感染しても打ち勝つことができます。

- ① 高血圧、糖尿病、コレステロールの治療をしっかりと行う。
- ② 骨粗鬆症の治療をしっかりと行う。
- ③ 定期検査(血液検査、心電図、レントゲン、超音波検査など)を受ける。
- ④ アルコール摂取を控え、禁煙を試みる。
- ⑤ 野菜をしっかりとる、間食を控える。
- ⑥ 食べ過ぎに注意し、体重増加に気を付ける。
- ⑦ 定期的に運動をし、筋肉と骨を丈夫にする。
- ⑧ 日中は活動的に動き、深い睡眠がとれるようにする。
- ⑨ 細かいことは気にしないで、よく笑って精神状態を良好に保つ。
- ⑩ 何でもいいので、物事に没頭できる時間をつくる。