

# 令和2年10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
	以下の症状があり、受診する際のお願い ①風邪のような症状がある時 ②37.5℃以上のお熱がある時 <b>ご自宅を出る前に必ずお電話を下さい</b> ☎85-4666 ドラゴンクリニック受付まで			10月1日	10月2日	10月3日
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
	10月5日	10月6日	10月7日	10月8日	10月9日	10月10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／腹部超音波 検査15～17時	菊地	午後休診
	10月12日	10月13日	10月14日	10月15日	10月16日	10月17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	菊地	午後休診
	10月19日	10月20日	10月21日	10月22日	10月23日	10月24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／腹部超音波 検査15～17時	菊地	午後休診
	10月26日	10月27日	10月28日	10月29日	10月30日	10月31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	菊地	午後休診

## ～コロナ禍における生活～

### 笑顔の運動で転倒・骨折を予防し、寝たきり予防

ご存じでしたか。「てん(10)とう(10)」(転倒)と読む語呂合わせから10月10日は転倒予防の日です。

- ・10人に1人が転倒骨折によって要介護に。
- ・骨粗鬆症を予防し、転倒しても骨折しない体づくりを。
- ・糖尿病、高血圧、脂質異常症は骨粗鬆症の原因になる。
- ・1日40分は買い物や散歩に出かけること。
- ・毎日、簡単な筋トレやストレッチを行うこと(わからなければ院長や看護師に聞く)。
- ・タンパク質を意識的にしっかり摂り、筋力維持。

