



みなみかぜ

発行：黎明会 南台病院
東京都小平市小川町 1-485
TEL：042-341-7111（代）
<http://www.minamidaihp.jp>

小平市・国分寺市・東村山市・東大和市
の健康診断をご希望される方へ

今年度の健康診断は予約制とさせていただきます

例年、予約なしで実施しておりましたが、新型コロナウイルス感染防止対策の一環として、また、皆様に安心して健康診断を受けていただくために、今年度は予約制とさせていただきますことになりました。ご予約いただいていない患者様はお受けできませんのでご注意くださいよう、お願いいたします。

予約方法	お電話にて承ります
健康診断実施日時	月曜～土曜 午後3時～4時
予約開始	令和2年6月15日（月）
予約受付時間	月曜～土曜 10：00 ～ 12：00
予約連絡先	042-341-7111 （「〇〇市の健康診断の予約」とお伝え下さい）

【注意事項】

- * 予約は先着順ですので、ご希望の日時にそえない事もございますのでご了承ください。
- * 担当医のご希望がある場合は、予約時のお電話でお申し出ください。
- * 追加の検査をご希望される場合は、予約時のお電話でお申し出ください。
健康診断当日の検査の追加希望はお受けできません。
- * 呼吸機能検査は、新型コロナウイルス感染症の感染リスクがある検査のため、ご希望されても実施することはできません。
- * マスク着用の上、ご来院ください。
マスクの着用がない場合は院内への立ち入りができません。
- * 午後の健康診断となりますので、昼食は食わずにいらしてください。
- * 午後3時以降は、健康診断を実施いたしますので、皮膚科・歯科を除き、通常の外来受診は受付できません。
（皮膚科・歯科を除き、通常の午後の外来受付は午後2：00までとなります。）
- * 予約の変更・キャンセルは、健康診断前日までの予約受付時間内にご連絡ください。
- * 当日のキャンセルにつきましては、午前中までに電話連絡をお願いします。
- * 結果につきましては、一般の外来診療時間内にご説明いたします。
予約の必要はございません。
一般外来診療受付時間（8：30～11：30 13：00～14：00）内にお越しください。

当院では土曜日も終日外来診療を行っております。ご利用ください。

診療受付時間 月曜～土曜 AM8:30～11:30 PM1:00～4:00

とっても簡単『肩と首のこり』に効く体操

外出の機会が減り、テレビやパソコン、スマホ、読書等で肩や首の疲れを感じる方が多いと思います。そこで、どこでも出来る簡単な、肩や首のこりをほぐす体操をご紹介します。無理せず「イタ気持ちいい」くらいの加減でやってみてください。

椅子に座り、片方の手を斜め下に伸ばし、反対の手での肩を下に押さえる

あごをひいたまま首を横に倒して…

肩から指先を斜め後ろ下方に伸ばして床の中に潜り込ませるイメージ



鼻が肩に近づくように首を回して20秒保持する



いかがですか？

こりの強い方は、手を斜め下に伸ばしただけで指先から腕にかけて軽い痺れが走ると思います。

これは筋膜リリースという手技を自分で簡単に出来るようにアレンジした体操です。

自分で体のメンテナンスが出来ると毎日快適に過ごせますね。

「無料健康なんでも相談」「健康講座」は当面中止となります。再開する場合は、広報誌などでご案内させていただきます。

