

「地域のかかりつけ医 まるき内科クリニック」

“薬師かわら版”

〒989-5625 栗原市志波姫堀口十文字1-1 TEL0228-24-8073 発行者 院長 鈴木 慎二



待合室



待合室コーナーは、糖尿病の予防や改善に向けた情報をお伝えします。

新型コロナウイルス感染対策

スポーツ・運動の留意点と運動事例について

新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防止するためには、一人一人が不要不急の外出を自粛し、他者との接触を8割程度減らすことが必要とされています。外出の自粛の対象とならない外出の例として、屋外での運動や散歩等が生活の維持に必要なものとして示されています。

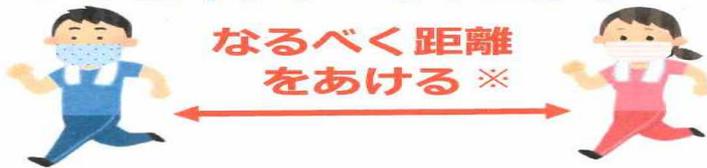
運動・スポーツの種類ごとの留意点

自宅で出来る運動・スポーツに取り組みましょう！
屋外では、以下のポイントに気を付けて安全に行いましょう。

×密閉 ×密集 ×密接

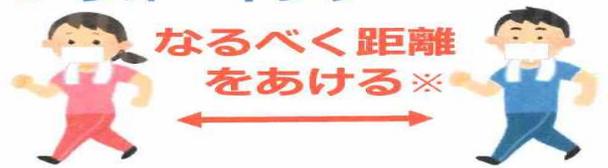
三つの密のうち、一つでも該当しないように注意しましょう。

● ジョギング・ランニング



なるべく距離
をあける ※

● ウォーキング



なるべく距離
をあける ※

※海外の一部の研究に、ジョギングは約10m、ウォーキングは約5mあけることを推奨しているものがあります。

人混みを避けて、一人で行う

運動・スポーツを行う上で支障がある場合を除き、できるだけマスクの着用をお願いします。
運動不足（身体的不活動）は健康に害を及ぼします。安全な環境を確保して適度に運動・スポーツを行うよう心掛けてください。



<電話診療開始のお知らせ>



新型コロナウイルス感染流行により、ご希望の患者さんに電話診療を開始しました。今回は、再診の患者さんのみとさせていただきます。電話診療では十分な医療を提供できないと判断した方には、受診をお願いする場合があります。ご希望の方はご相談ください。
ご不便をおかけしますが、よろしくお願い致します。

掲 示 板

6月の診療時間変更の
お知らせ

- 5月28日(木) 休診
- 6月10日(水) 受付11:30まで
- 6月17日(水) 受付11:30まで

上記となっております。よろしく申し上げます。