

広報 3月号

さくら前線

薬局たより

「猫伸びのポーズ」のご紹介

今回は体が硬い方でも簡単にできるストレッチ「猫伸びのポーズ」をご紹介します。

猫伸びのポーズとは、四つ這いの状態から両腕を前に歩かせて胸を床に近づけるポーズです。

猫が前足を伸ばして背伸びする姿に似ていることに由来しています。首や肩をストレッチし、胸を開く効果も期待できるポーズです。

- ・背筋、肩甲骨周りをほぐす
- ・肩こり解消
- ・腰、背中を伸ばす
- ・胸を開いて呼吸を深める
- ・リラクセス効果
- ・背筋を使い背中痩せ効果

肩甲骨を寄せて胸を開くことで、肩こり解消や呼吸が深まり全身の活性化効果が期待できるそうです。寒くて肩が縮こまったり猫背になりやすいので、少しずつ体も動かしていきましょう！



※ちなみに2月22日は「猫の日」です。

日付は猫の鳴き声「ニャンニャンニャン」と読む語呂合わせからですが、世界各国で記念日は異なるそうです。

ヨーロッパの多くの国が World Cat Day としている日は2月17日、ロシアは3月1日、アメリカ合衆国は10月29日です。

放射線課たより 「自然放射線のお話」

自然放射線とは、自然界に存在する様々な放射線のことです。普段日常的にそこから私達は見えない放射線被ばくをしています。自然被ばくにおいては、体の外部と内部から常に放射線を被ばくしています。

年間に受ける自然放射線の量は、世界平均で約2.4 mSv(ミリシーベルト)の量を受けています。外部から受ける自然放射線は、大地と建物からであり、放射線物質ウラン、ラジウム、カリウム40などが微量に存在し、年間0.48 mSvの放射線をあびています。また、宇宙から地上に降り注ぐ自然放射線は、年間約0.39 mSvの宇宙線を受けています。

体の内部から受ける自然放射線は、主に呼吸や飲食からであり、呼吸において空気中に存在するラドンの放射線物質などを取り込むことにより年間1.26 mSvの放射線を受けます。また、飲食においては、食べ物に微量のカリウム40や炭素14などの放射線物質を含んでいるものがあり、それらの食べ物と体内に取り込むことにより年間約0.29 mSvの放射線を受けています。

ちなみに胸部X線撮影は、約0.05 mSvです。



お知らせ

医療相談窓口……

医療の問題・介護の問題があり在宅での生活が困難な方や入院・転院、人工透析療法、訪問診療を希望されている方など、ご相談対応させていただきます。

健康診断について……

当院の健康診断は、小規模ながら皆様と同じ目線に立ち、お仕事や生活実態を踏まえて看護師ほか医療スタッフと共に疾病の早期発見と予防、そして必要に応じた保健指導など一貫したシステムで、地域の皆様の心身両面にわたる健康維持・増進と、事業所の健康管理のお役に立ちたいと願っております。

申込方法……

- ① 電話での申込み…受付時間 月曜日～土曜日 9時～17時(土曜日は12時まで / 祝祭日を除く)
- ② 来院での申込み…医事課までお申込み下さい TEL:0279-75-3011



ニュース 吾妻

☆ひなまつり展のお知らせ☆

中之条町歴史と民俗の博物館「ミュゼ」では、令和4(2022)年度 第3回企画展「第34回 ひなまつり展/懐かしいむかしの道具展」を開催しています。ぜひご覧ください。

開催期間:2023年2月10日(金)～3月15日(水)AM9時～PM5時
入館料大人 200円 子供 100円(小学生未満は無料)/休刊日:木曜



診療案内(3月)

診療科		月	火	水	木	金	土
総合診療① 肛門科	午前					笹口※1	-
	午後					休診	休診
総合診療② リハビリ	午前	大井 (群大)	齊藤 (群大)	瓜田	中澤 (群大)	瓜田	(群大)
	午後※2						休診

外来受付時間：午前 8時45分 から 12時00分まで / 午後 13時00分 から 17時00分まで
休診日：土曜日午後、および日曜・祝日

※1 第2金曜日となります

※2 午後の診療は訪問診療・健診対応となります

※ 診療日変更となる場合もございますので、院内掲示版や受付窓口にて最新情報をご確認ください。

※ 入院費支払い窓口対応：月曜日～金曜日 9:00～16:30

※ 3月休日当番医：12日(外科)・26日(外科)
となります。

発行：吾妻さくら病院 広報委員会

吾妻郡中之条町伊勢町 782-1

TEL:0279-75-3011

FAX:0279-75-3299

URL: <http://www.a-sakurahosp.com/>