

山本医院かわらばん R5年9.10月号

～お知らせ～



- ・休診・・・ 土曜の午後、日曜、祝祭日(早めの受診を)
- ・発熱、咽頭痛等の症状がある時は、受診前になるべく連絡をお願いします。
- ・内視鏡検査は、水、木、金曜日に実施しています、(要予約)

* お問い合わせ *

山本医院 ☎ 0982-21-3905

・まだまだ暑い日が続いていますが、体調はいかがですか。

室内外の温度差で体調が優れないという方もいらっしゃるのではないのでしょうか。疲れやストレスが溜まったりしたときは、早めに休むのが良いですが、なかなか寝付けない時もありますよね。そんなときは、ちょっとした時間を使って、散歩してみたり、軽い運動(ストレッチなど)したり、自然に触れて何も考えず、ボーッとしてみるのもいいですね。自分なりのリフレッシュ法で、この時期を乗り越えて下さいね。

