

ご自由に
お持ち帰り下さい

永光会だより

第3号

〒581-0818 八尾市美園町4丁目109-3

TEL : (072)998-2669 FAX : (072)998-2479



2021年12月発行 HP : <https://eikoukai.or.jp/>

ネット上で順番確認
ができて、院内で
待たなくても大丈夫！

スマホやPC等から簡単予約！

新井クリニック 当日診察のネット予約 スタート!!

スマートフォン・パソコンからの診察予約方法

STEP
1

QRコードまたはアドレスから予約サイトにアクセスしてください。
【アドレス】 <https://park.paa.jp/park2/clinics/2170>



STEP
2

受診したい診察内容を選択します。
選択すると現在の待ち状況や順番予約確認ができる画面へ進みます。

STEP
3

順番予約を選択し、受診される方の必要情報を入力することで、
予約が完了します。

※時間を指定しての予約をすることはできません。また、診療日時の指定や午前中に午後の予約も
できませんので予めご了承ください。尚、予約無しで直接来院いただくこともできます。

新井クリニックの
LINE公式アカウント
からでも、当日順番
予約できるよ！

右のQRコードから
友達追加してね！

新井クリニック
LINE公式
アカウント

- ・当日順番予約も
- ・ワクチンの情報も
- ・お知らせのチェックも
- ・友達登録でボタン1つ！
- ・カンタン！便利！



到着したら受付に
お声がけください。



受付

冬健康管理 ～ストレッチで血行不良改善～



寒い冬は、血流が悪くなることにより、冷え性や肩こり、頭痛などが起こりやすくなります。今回は、血行を促進する対策として、ストレッチで筋肉をほぐす方法をご紹介します。

冬の血行不良の原因

交感神経が優位に働く

冬は、気温が低くなるため、自律神経は、寒さから身を守るために体を活動モードに導く交感神経が優位に働きます。交感神経は、血管を収縮させ、体温の放熱を防ぎますが、その結果、血行不良を起こしやすくなります。

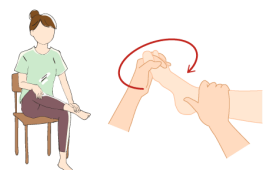
筋肉のポンプ作用低下

本来、筋肉は伸縮を繰り返すことで、血液を心臓に送るポンプのような働きを担っていますが、交感神経が優位な状態で筋肉の緊張が続くこと等により、筋肉の柔軟性が低くなると、血管を圧迫し、ポンプ作用も低下するため、血行不良を起こしやすくなります。

筋肉をほぐすストレッチで血流改善

足先ストレッチ

- ① 片足をもう片方の膝上に乗せる
- ② 足の指の間に手の指を入れて指先をまわす
- ③ 徐々に大きく回していき足首も回す
- ④ 反対の足も同様に行う



ふくらはぎストレッチ

- ① 椅子に浅く座る
- ② 片足のつま先を立てて伸ばす
- ③ 反動を付けずに上半身をゆっくり倒して20秒ほどキープする
- ④ 反対の足も同様に行う



肩甲骨ストレッチ

- ① 椅子に座り姿勢を正す
- ② 両腕を上には伸ばし、耳の横につける
- ③ 肩甲骨をできるだけ寄せる意識で、手のひらを外側に向けながら肘を下す
- ④ 何度か繰り返す



年末・年始 外来診察のお知らせ

日	月	火	水	木	金	土
12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31	1/1
通常診察	通常診察	通常診察	通常診察	午前診のみ	休診	休診
1/2	1/3	1/4	1/5	1/6	1/7	1/8
休診	休診	通常診察	通常診察	通常診察	通常診察	通常診察

※小児科の診察については12/29までとなります