

ひらた医院 NEWS

2022年3月1日
第 273 号

【日曜診療のお知らせ】



3月27日(日)



通常診察は午前中のみ行います。
ひらた医院では、皆様からのご要望で、
毎月1回日曜日、内視鏡検査を
ご予約の方を中心に診療しております。

【診療時間にご注意ください】

3月19日(土)

この日の診察時間は16時までです。

インターネットでも当日受付できます。
<https://e.inet489.jp/hrt7616>



※ネット受付をして来院した場合も必ず受付窓口までお越し下さい。

☆今後のヘリカルCTの予定☆

2022年 3/29(火) 7/16(土) 11/18(金)
4/21(木) 8/23(火) 12/17(土)
5/25(水) 9/14(水)
6/28(火) 10/18(火)

いずれも10時からです(前日まで要予約)

毎週火曜日午後
に生花を診察室
前に置いていま
す。皆様の目の
保養になります
ように。

ひらた医院は医療を
通じて社会に貢献い
たします。

ひらた医院

胃腸科・肛門科・内科・外科
〒870-1143 大分市田尻 478
☎097-548-7616

☆診察順番予約専用☆
☎050-5533-1937

内視鏡のご予約はこちら

☆内視鏡センター直通☆
☎097-576-7618

● 診察時間 ●

午前9時～12時30分
午後14時～18時

● 休診 ●

日・祝・木曜午後

● オンライン診療 ●

オンライン診療の
詳細はこちら→



院長 平田 孝浩

医学博士

外科専門医/消化器外科
認定医

平成14年7月1日開院

日	月	火	水	木	金	土
～2022年3月～						
2/27 診療	28	3/1	2	3 午前	4	5
6 休診	7	8	9	10 午前	11	12
13 休診	14	15	16	17 午前	18	19 診察時間 16時まで
20 休診	21 休診 春分の日	22	23	24 午前	25	26
27 診療	28	29 CT	30	31 午前	4/1	2
3 休診	4	5	6	7 午前	8	9

- 次回のヘリカルCTは3月29日(火)10時～です。※要予約
- 胃・大腸の内視鏡検査は毎日行っております。
- 検査のご予約やご相談、承っております。
- 会社の健康診断、入社や入学に必要な健康診断も承っております。

☆健康の輪を広げる運動を
しています☆

皆さんの周りの大切な方に
健康の大切さ、健康管理の重要性を
お話しください。

フレイルとは「加齢とともに心身の活力（運動能力や認知機能等）が低下し、複数の慢性疾患の併存などの影響もあり、生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態です。今回はフレイルのリスクや対策についてお伝えします。



何かあったら
どうしよう
vol.128

いつまでも元気に！ フレイル対策

「何かあったらどうしよう」はひらた医院が発行する、ご自身のカラダのことを考えるきっかけとしていただくための新聞です。お楽しみに。

フレイルのリスクと対策について

フレイル予防トレーニング

ウォーキング



関節の曲げ伸ばし



開脚片脚立ち



<p>③ フレイルの5つの診断</p> <p>以下の5項目の内、当てはまる項目が1～2項目あればフレイル予備軍です。</p> <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> 体重減少 <input checked="" type="checkbox"/> 主観的疲労感 <input checked="" type="checkbox"/> 日常生活の活動量減少 <input checked="" type="checkbox"/> 身体能力（歩行速度）の減弱 <input checked="" type="checkbox"/> 筋力（握力）の低下 	<p>① フレイルになると体がどうなるのかな？</p> <p>ちょっとした怪我や病気が致命傷になることもあります</p>
<p>④ 適度な運動で体を鍛えてフレイルを予防しましょう。無理のない範囲でできるものからやってみましょう</p> <p>なるほど！</p>	<p>② フレイルのリスクとは</p> <p>フレイル状態になってしまうと、身体能力や認知機能が著しく低下し、その結果死亡率が高くなります。ストレス耐性なども低くなるため、心身や社会性などでダメージを受けた際の回復力が弱くなってしまいう点も見逃せません。</p>



「治るガンで死なせない」
を使命とし、日々奮闘中！

ひらた医院 院長 平田孝浩

ひらた医院では
「健康の輪」を
広げる取り組みを
行っています。
大切な方へ「健康の輪」を
広げていきましょう。



ひらた医院HP

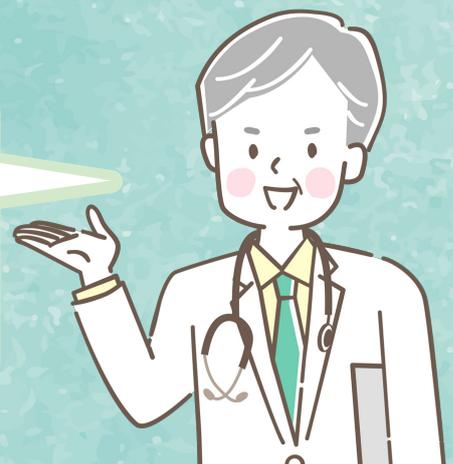


どんなお悩みごとでも お気軽にご相談ください



あんなことやこんなことも
聞いてもいいのかな？

「こんな悩みがあるんだけど、どこで聞けばいいんだろう…」と、受診する診療科を選ぶ時に迷うことはありませんか？「たぶんここかな？」と患者さんご自身で診療科を判断されがちです。患部や症状を問わず、どんなお悩みごとでも、ご遠慮なく当院でご相談ください。



院

長

パ

パ

ラ

ッ

千



春の体調不良の予防方法

2022年3月1日号
パパラッチ係発行

もうすぐ春ですね。春は日々の寒暖差や気圧変動が大きい季節です。春になると「やる気がでない」「頭痛がする」「日中眠くなる」などといった経験はないでしょうか？このような症状は、自律神経の乱れによって引き起こされています。今回は、そんな春の体調不良を予防する4つのポイントについてお伝えします。

①睡眠環境を整える。睡眠の質を向上させると、疲労回復やリラックス効果が高まります。②軽めの運動を長くゆっくりと行う。自律神経を安定させるのにおすすめの運動は、ウォーキングや軽めのランニング、ストレッチと

いったゆっくり長くできるものです。③朝食を抜かない。朝食は寝ている間に下がった体温を上げ、自律神経を整えるのに大切な役割を果たすので、欠かさないようにしましょう。生活リズムを整えるためにも、栄養バランスのいい食事を心がけることは大切です。④ぬるめのお風呂で自律神経をリラックスモードに。37℃～39℃のぬるめの温度で10分以上ゆっくり入浴すると副交感神経が刺激されて緊張がゆるみ、自律神経がリラックスモードに切り替わります。自律神経を整えることで、花粉症やアレルギー症状の軽減も期待できます。季節の変わり目で心身の不調を感じているのなら、自律神経を整える視点から日常生活を見直してみましょう。何か気になることがありましたら、お気軽にご相談ください。私はいつでもここにいます。

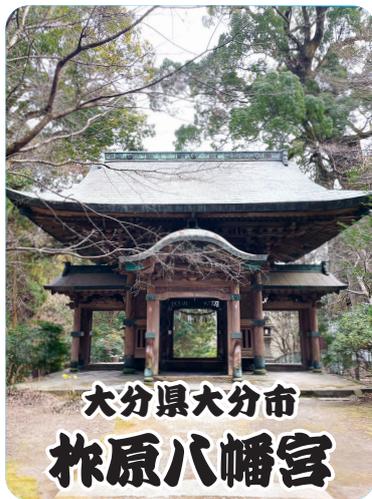


今月のお花

院長の愛猫便り！神社&スイーツ編



佐賀県唐津市
唐津神社



大分県大分市
柞原八幡宮



ケーキ
おやつ
にゅ



オンライン診療



オンライン診療の
受付方法については、
こちらのQRコードを
ご参照ください。



ひらた医院のホームページに
アクセスできるQRコードです。
アクセスしてください！！

ひらた医院HP

日ごとに春めいてきて暖かくなってきました。冬は寒いので、つつい家にこもりがちでしたが、春は外に出て、積極的に体を動かしていきたいと思います！パパラッチ編集部