

2026年(令和8年)

安代診療所だより 4月



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			1 午後休診	2 午後休診	3 午後休診	4 休診
5 休診	6 午後休診	7 午後休診	8 午後休診	9 県中医師 午後休診	10 午後休診	11 休診
12 休診	13 午後休診	14 午後休診	15 午後休診	16 午後休診	17 休診	18 休診
19 休診	20 午後休診	21 午後休診	22 午後休診	23 午後休診	24 午後休診	25 休診
26 休診	27 午後休診	28 午後休診	29 昭和の日 休診	30 午後休診	1 午後休診	2 休診

診察時間変更のお知らせ

4月から午前診療のみとなります。

予約している方が、優先されますので、前日までに連絡することを、お勧めいたします。

☎72-3115

※県中医師…
岩手県立中央病院から派遣

診療受付時間

午前 8:30 ~ 11:30

診療時間

午前 9:30 ~ 受付患者様 終了まで

○ マイナンバーカードを、持参しましょう

かぜ症状の方は、電話連絡をしてから、受診くださるようお願いいたします。

☎ 72-3115

穏やかな天気の日には運動を始めましょう

春は気温が安定し、屋外で体を動かしやすい季節です。明るい時間帯にウォーキングを取り入れたり、朝に太陽の光を浴びながらストレッチをしたりと、気分や予定に合わせて選びやすくなるでしょう。

春は寒暖差や環境の変化によって、自立神経が乱れやすい季節です。適度な運動はオン（交感神経）とオフ（副交感神経）の切り替えをスムーズにし、深い眠りをサポートしてくれます。

食時から30分~1時間後に、軽いウォーキングを行うと、血糖値の上昇の抑制や脂肪燃焼に最適です。食事直後は消化不良の原因になるので、激しい運動は避けましょう。無理のない範囲で短時間でも歩くと健康維持に効果的です。

(▽▽)/