

2026年9月

安代診療所だより 9月

マイナンバーカードで受付しましょう

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
30 休 診	31 宮田所長 午後休診	1 佐藤医師 午後休診	2 長嶺医師 午後休診	3 宮田所長 午後休診	4 長嶺医師 午後休診	5 休 診
6 休 診	7 宮田所長 午後休診	8 佐藤医師 午後休診	9 長嶺医師 午後休診	10 県中医師 午後休診	11 長嶺医師 午後休診	12 休 診
13 休 診	14 宮田所長 午後休診	15 佐藤医師 午後休診	16 長嶺医師 午後休診	17 宮田所長 午後休診	18 長嶺医師 午後休診	19 休 診
20 休 診	21 敬老の日 休 診	22 国民の休日 休 診	23 秋分の日 休 診	24 宮田所長 午後休診	25 長嶺医師 午後休診	26 休 診
27 休 診	28 宮田所長 午後休診	29 佐藤医師 午後休診	30 長嶺医師 午後休診	1 宮田所長 午後休診	2 長嶺医師 午後休診	3 休 診

お知らせ

9月は、長い連休があります。
薬がなくなりそうな方は、早めに受診をお願いいたします。



夏の疲れを残さない秋の生活習慣を始めましょう

9月になって感じる夏バテのような不調を秋バテといいます。

暑さは過ぎたのに、なんだか元気が出ない、食欲が戻らないなど夏バテのような症状は、夏の疲れが残っているのかもしれません。

生活習慣を見直して体調管理に気をつけましょう。

【入浴】カラダが、冷えると秋バテしやすくなります。就寝の1～2時間前に38～40度のお湯に15分～20分ぐらい「ゆっくり浸ってカラダを温めましょう。」

【運動】気温の涼しい時間帯に、毎日20分～30分ぐらいのウォーキングやストレッチなど軽い運動を始めましょう。

【食事】朝食を抜かないで3食きちんと摂るようにしましょう。

※県中医師 岩手県立中央病院より派遣 城戸 治 先生

診療受付時間 午前 8:30～11:30

※ 予約している方を、優先して診療をしています。
診察を希望する方は、電話等で連絡いただければ、空いている時間をご案内いたします。

電話 72-3115