

「今年の冬の医療機関診療体制について」

秩父郡市医師会

～熱があるときの受診の仕方～

今年の冬は新型コロナウイルス感染症の流行の可能性もあるので、例年以上に体調管理に注意してください。

【熱があるときは「かかりつけ医」に電話で相談】

「かかりつけ医」がない方は、お近くの医療機関に電話して指示を受けてください。

普通の風邪やインフルエンザでも、新型コロナウイルス感染症の症状と区別がつかないことがあります。

感染防止の観点から、発熱の患者さんは医療機関の中に入れていない場合がありますので、必ず電話してから受診するようにしてください。

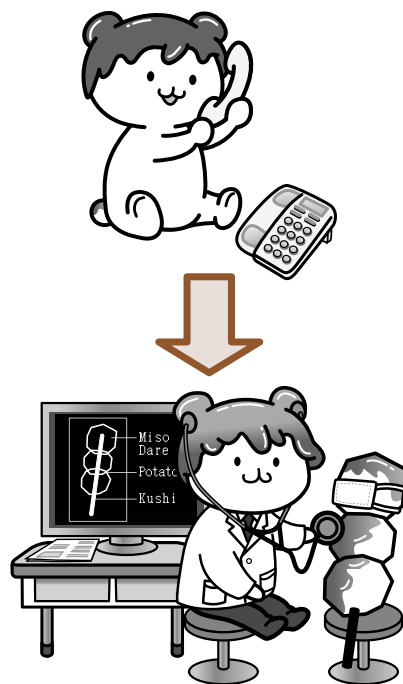
【ご協力をお願いします】

「かかりつけ医」が皆さんからの相談を断ることはありません。

診察の待ち時間や診療時間が長くなったり、受診時間や場所を指定させていただく場合もあります。各医療機関が最善の方法を工夫して診療するためですので、ご理解とご協力をお願いいたします。

☎秩父郡市医師会 ☎22-0570

市役所地域医療対策課 ☎22-2279

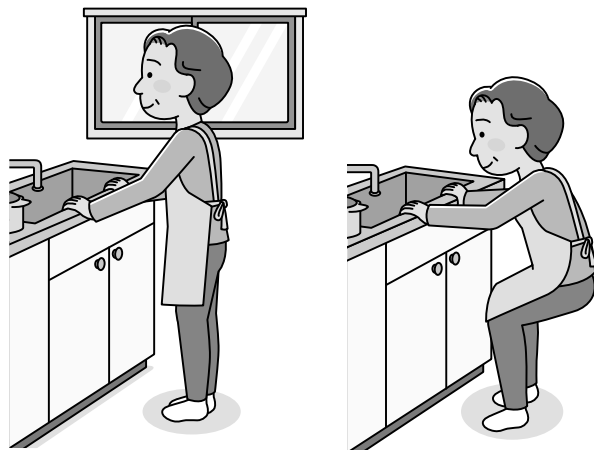


「ちちぶお茶のみ体操(通称:茶トレ)」にチャレンジ! No.2

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、思うように外出や運動ができない日々が続いています。運動不足になりがちなこの時こそ、自宅で気軽にできる茶トレを行いましょう! テレビを見ながらでもできますので、ぜひチャレンジしてください!

一度に行う回数は少なくし、無理をしないで、毎日継続して行うことが重要です。

台所で気軽にロコモスクワット



❗ ゆっくりと腰を下ろし、膝がつま先より前に出ないようにしてください(つま先より前に出ると膝を痛める可能性があります)。

- 前傾姿勢で行います(慣れてきたら上体を真っすぐに起こして行っても良いです。背筋と腹筋の筋トレに効果があります)。
- 膝がつま先より前に出ないようにします。
- 土ふまずがなくならないように膝の位置に気を付けます。
- ゆっくりと行います。

(作成:ちちぶ医療協議会)

市HPから、茶トレの資料や動画をダウンロードすることができますので、ぜひご覧ください。また、地域医療対策課でも茶トレのポスターや資料を配布しています。

☎地域医療対策課 ☎22-2279

