



院長より

こんにちは。突然ですが最近地球の歴史に目覚めて博物館へ行ったりしています。いくら医療が進歩しても人間はいつか必ず死ぬものとは分かっていますが、切なくなります。そして整形外科医としてはせめて生きている間は幸福なように…と考え日々診療をしています。

人類絶滅のシナリオはいくつかあるようですがその理由の一つが、**感染症の流行**（パンデミック）と言われています。今年は、九州の震災によりインフルエンザワクチンの製造が減少し、全国的に不足することが予想されております。そのため、当院も予約制にせざるを得ませんでした。ご希望の方はお早めにご予約ください。

山科 佳弘（院長）

日本整形外科学会 専門医
同 脊椎脊髄外科 認定医
同 運動器リハビリ認定医
日本リウマチ学会 専門医



9月15日 3周年イベント報告

9月15日 やましな医院3周年の記念イベントを開催しました。

今年は、『尿漏れ予防の骨盤底筋の運動と笑いヨガ』を昨年同様 左右田 悦子さんをお招きして行いました。

はじめにスタッフによる骨盤底筋のお話。

部屋を骨盤に例えると、床が骨盤底筋という事や、なぜ尿漏れを起こすのかなどの説明がありました。水分を控えることがかえって尿意を感じやすくなり尿漏れしやすいなど、参加された方からは、『へえ〜』と驚きの声がありました。

つぎに左右田さんのストレッチポールを使っての骨盤底筋を鍛える運動を行いました。骨盤底筋に力を入れると自然と背筋もピンと伸び、皆さん美しい姿勢になりましたね☆

笑いヨガも『あははは』と呼吸法を取り入れながら行い、頭を使うゲームもしました。『間違えても笑うことが目的！』と言われみんなたくさん間違えて、たくさん笑って、知らなかった人とも、ハイタッチ！！皆さん、キラキラした顔で帰って行かれました。皆さんのお陰で、素敵な3周年の記念イベントになりました。ありがとうございました。



インフルエンザワクチンが変わりました

◎インフルエンザワクチン

今シーズンのインフルエンザワクチンは、B型も2種類のインフルエンザウイルスに対応し、より多くの種類のインフルエンザウイルスによる重症化を防ぐことが可能になりました。その為、料金が変わります。

当院では 一般料金 1回 3500 円(小学生以上)
65歳以上 (市の助成により) 高崎市 1500 円
藤岡市 1200 円 となります。

例年、感染者数が増加するのは、12月下旬。ワクチンの効果が出るまでに、通常2~4週間かかります。ご希望の方は、お電話又は受付にてご予約ください。
お早めのご予約をお勧め致します。(今年はワクチン不足のため 完全予約制です)

◎肺炎球菌ワクチン

肺炎にかかった場合に症状の悪化や合併症を予防する、肺炎球菌ワクチンの予防接種も行っております。接種後5年間効果が持続するので、助成対象の方はこの機会に是非!!
ご希望の方は、お電話又は受付にてご予約ください。

◎特定検診

国保・後期高齢者の特定健診は、12/25までとなります。お早めにお受け下さい。

新入職員紹介

事務：佐藤 由美子

はじめまして。
9月より、お世話になることになりました。
人見知り顔と名前を覚えるのが苦手なのですが、
一人でも多くの患者様と笑顔で接していけたらと思っています。
早く皆様のお役に立てるよう頑張りますので、宜しくお願いします。



山名町 1 5 4 8 番地

027-347-0202

<http://yamashinai.in.com>

