



院長より

8月に当院は無事リニューアル後5周年を迎えることができました。これもひとえに支えて頂いた地域の皆さまのおかげと感謝いたします。

レストランのミシュランガイドはご存知とおもいます。★でランク付けをするわけですが、ミシュランはタイヤメーカーなので「旅」で区別しています。

★は「その分野で特に美味しい料理」、★★は「遠回りしてでも訪れる価値のある料理」、★★★は「そのために旅行する価値がある料理」です。

現在もありがたいことに、埼玉県や長野原町、下仁田町など遠方からわざわざ当院へ通院していただいている方もいらっしゃいますが、引き続き職員一同研鑽を重ねて 整形外科の★★★を目指したいと思います。

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



インフルエンザ予防接種の季節がやってきます！

◎インフルエンザワクチン

昨シーズンより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。当院では、

一般料金	1回	3500円(小学生以上)
65歳以上	高崎市助成	1500円
	藤岡市助成	1200円

例年、感染者数が増加するのは12月下旬です。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下さい。

★当院では10月下旬より接種開始を予定しております。

◎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下さい。

◎特定検診

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

食欲の秋に注意です！

暑い夏が終わり、すっかり秋らしくなってきました。みなさんは「食欲の秋」「読書の秋」「スポーツの秋」どんな秋にする予定ですか？秋は美味しいものが多く、食べ過ぎて太ってしまった…そんな方は要注意です！！

ある研究で、10月の基礎代謝量は年平均と比べて5.8%も下がってしまうという結果が出ています。基礎代謝とは、人間が生きていく上で必要なもので、呼吸などで使うエネルギーのことです。その基礎代謝が下がってしまうと痩せにくい身体になってしまいます。冬～春にかけて基礎代謝は上がるため、1月～5月の間でダイエットをすると効果が出やすいかもしれませんね。つらい減量をしないで済むように、美味しいものを食べ過ぎには注意してくださいね。

肌荒れがピーク、秋枯れ肌予防

秋は、真夏のダメージを受けた肌のトラブルがやってきます。ツヤや滑らかさ失われたカサカサ感や、肌が厚く硬くなったようなゴワつきを感じる場合があります。このような肌トラブル（秋枯れ肌）に悩まされないように予防し、トゥルトゥル美肌を目指しましょう。

- 角質ケア・・・たっぷりの泡で優しく洗顔したあとは2～3分泡パックをする
- 保湿・・・念入りに保湿をする
- 規則正しい生活・・・規則正しくたっぷりと睡眠をとるように心がける
- 栄養・・・チーズなどターンオーバーを促す亜鉛を含む食品、しみ予防に役立つビタミンC、ビタミンEカロチノイド等を含む緑黄色野菜を摂る



開院5周年記念パーティーを行いました。
やましな医院を今後ともよろしくお願い致します！



山名町1548番地

027-347-0202

<http://yamashinain.com>

