

## スポーツの前には準備運動を

秋から冬にかけては、秋祭りやマラソンなど地域の活動やスポーツで体を動かす機会が増えます。この時期、小高区でも気温の寒暖差が大きいため、思わぬ負担が身体にかかることがあります。

スポーツをする前など、身体を動かす前には入念な準備運動をしましょう。そして、

無理のない程度(きついかなと思う6~7割程度が身体に良いといわれています)の運動量で、終了後も柔軟運動を含む整理体操を行いましょう。



## インフルエンザの予防

11月に入り、市内でもインフルエンザの感染が発生しています。本格的に流行する前にワクチン接種をお勧めします。小高病院でインフルエンザ予防接種を受ける場合、接種料は4,320円となります。また10月1日から12月末までの期間、65歳以上の方は助成制度が適用され、接種料は1,000円となります。60歳から64歳までの方でも助成制度が適用される場合がありますので、詳しくは当院受付までご相談ください。

編集・発行 南相馬市立小高病院  
〒979-2121  
南相馬市小高区東町三丁目8番地  
電話 0244-44-2025

## 平成28年11月 診療予定表

	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5
午前			中尾誠利	高橋哲之助	文化の日	藤井宏二	
午後							
	6	7	8	9	10	11	12
午前		藤井宏二	中尾誠利	高橋哲之助	藤井宏二		
午後					今野 明	藤井宏二	
	13	14	15	16	17	18	19
午前		藤井宏二	中尾誠利	高橋哲之助	藤井宏二		
午後					小鷹昌明	藤井宏二	
	20	21	22	23	24	25	26
午前		藤井宏二	中尾誠利	勤労感謝の日	藤井宏二		
午後			藤井宏二		今野 明	藤井宏二	
	27	28	29	30			
午前		藤井宏二	中尾誠利	高橋哲之助			
午後			藤井宏二				

## 平成28年12月 診療予定表

	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3
午前					藤井宏二		
午後					今野 明	藤井宏二	
	4	5	6	7	8	9	10
午前		藤井宏二	中尾誠利	高橋哲之助	藤井宏二		
午後					今野 明	藤井宏二	
	11	12	13	14	15	16	17
午前		藤井宏二	中尾誠利	高橋哲之助	藤井宏二		
午後			社本 博		神戸敏行	藤井宏二	
	18	19	20	21	22	23	24
午前		藤井宏二	中尾誠利	高橋哲之助	藤井宏二		
午後					今野 明	天皇誕生日	
	25	26	27	28	29	30	31
午前		藤井宏二	中尾誠利	高橋哲之助			
午後							