

# 南相馬市立小高病院便り

再開第 43 号  
平成 29 年 10 月 1 日

## スポーツの秋！

小高区の避難指示解除から一年が経過しました。小高区内でも徐々に人が戻り、地域の皆さんのが一緒に身体を動かす機会も増えてきました。

しかし、この地域の秋は気温の寒暖差が大きく、思わぬ負担が身体にかかることがありますので気をつけましょう。また、運動前には入念な準備運動を行うことが大切です。運動は無理のない程度（目安としては、きついかなと思う 6~7 割程度が良いといわれています）にして、運動後も柔軟運動を含む整理体操をお行いましょう。脱水症予防として水分補給と適量の塩分補給も忘れずに。



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

## 診療時間

月曜日～金曜日(ただし祝日は除く)

受付時間 午前 8:30～11:30 午後 2:00～4:30

## 平成29年10月診療予定表

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
午前			藤井宏二		藤井宏二		
午後		藤井宏二	高橋哲之助		今野 明		
	8	9	10	11	12	13	14
午前			藤井宏二		藤井宏二		
午後		体育の日	高橋哲之助		今野 明		
	15	16	17	18	19	20	21
午前			藤井宏二		藤井宏二		
午後		藤井宏二	高橋哲之助		藤井宏二		
	22	23	24	25	26	27	28
午前			藤井宏二		藤井宏二		
午後		藤井宏二	高橋哲之助		今野 明		
	29	30	31				
午前		藤井宏二	藤井宏二				
午後							
					6日は 16:00迄の診療になります。		

## 平成29年11月診療予定表

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