

## 新年のご挨拶

明けましておめでとうございます。  
旧年中はお世話になり、ありがとうございました。おかげさまで平成20年の初春を無事迎える事ができました。



今年も、当院の医療理念にも掲げておりますとおり『信頼と安心の医療』を実践してまいります。最近の社会的ニーズを踏まえ、昨年はリハビリテーション科の充実と形成・美容外科の開設をおこなってまいりました。

これからも皆様に愛される病院として、地域医療に貢献できる病院創りを目指します。この一年が、皆様にとって素晴らしい一年になりますことをお祈り申し上げます。

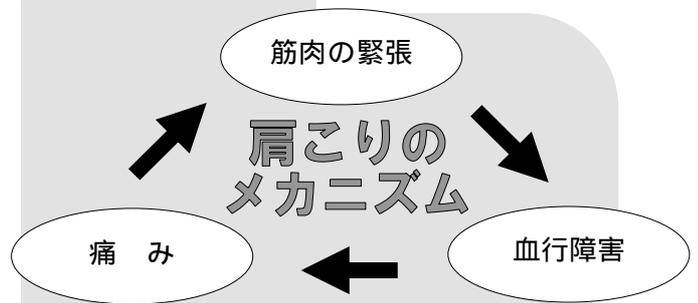
院長 北尾善孝

## 肩こりの主な原因は筋肉の緊張から...

多くの方が経験する肩こり。肩こりは筋肉に老廃物が積み重なり、血行障害をきたすために起こります。

主な原因は下記のような物があります。

|    |          |            |
|----|----------|------------|
| 原因 | 姿勢の悪さ    | 自律神経の不安定   |
|    | 冷え       | 視力の異常 運動不足 |
|    | 骨や椎間板の老化 | ストレス       |



## 肩こり防止のポイント

### 同じ姿勢を長く続けない

- 正しい姿勢で ~力を抜いて背筋を伸ばす
- うつむき姿勢を続けない ~20~30分毎にひと息入れる
- 目を疲れさせない

### 肩を冷やさない

- お風呂で良く温める
- 肩が冷えない服装を着る



### 適度な運動を欠かさない

- お風呂の後が効果的
- 仕事の合間に運動をする



解消のポイントは

「肩や首の緊張をほぐして血行をよくする」です！！

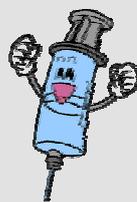
## インフルエンザ予防接種について

インフルエンザワクチンの残り数が、少なくなってきております。まだ接種がお済みでない方は、お早めにお受け下さい。

◇ 乙訓地区/京都市在住の高齢者の方へお知らせ

公費補助によるインフルエンザ予防接種は1月31日をもって終了となります。

期限を過ぎてからの接種は一般の方と同じ扱いとなり、負担金額が変わりますのでご了承ください。



## 新河端病院 理念

# 信頼と安心の医療

1. 患者様に感動をしていただける医療を実践します。
1. 患者様に選んでいただける病院づくりを実践します。

## 「患者さまの権利」

患者さまには次のような権利があります。私たちはその権利を尊重するような医療を行います。

- ・ 医療を受ける権利
- ・ 知る権利
- ・ 自分で決定する権利
- ・ プライバシーを守られる権利



医療法人 医修会 新河端病院