



浜辺だより

☎ 64-1600

令和4年10月号

作成/ 浜辺の診療所 広報



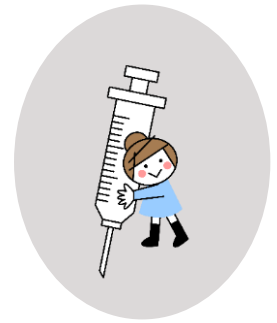
～ わたしたちは「辛さから解放されてホッとした」と言われる診療所を目指しています ～

秋季のワクチン接種について

インフルエンザワクチンは10月3日から開始します。

接種をご希望の方は、事前に当院(☎0465-64-1600)受付までお電話ください。
実施は曜日を指定せず、毎日行っています。

新型コロナワクチンは、集団接種(町立体育館)と、個別接種(各医療機関)で行われます。当院では毎週金曜日の午前11時から、月に24人まで行います。
当院で接種をご希望の方は、予防接種コールセンター(☎0465-62-1120)での予約をお願いいたします。



ワクチン接種の留意事項

- インフルエンザワクチンと新型コロナウイルスワクチンの同時接種は行いません。
新型コロナワクチンを当院で希望される場合は、まずインフルエンザワクチンの予約を済ませ、そのあと町のコールセンターでコロナワクチンの予約をしてください。
- 肺炎球菌ワクチンや帯状疱疹ワクチン接種を希望される方も、当院への電話予約をお願いいたします。インフルワクチンやコロナワクチン接種のあと、二週間以上開けての接種となります。
- 当日の体温が37.5℃以上ある人、体調不良の人、新型コロナウイルス感染症の療養期間中である人、新型コロナウイルス感染症の濃厚接触者で自宅待機中である人、学校や職場がクラスター化している場合などワクチン接種日の変更をお願いいたしますので、ご連絡ください。



すこやかに生きるためのヒント

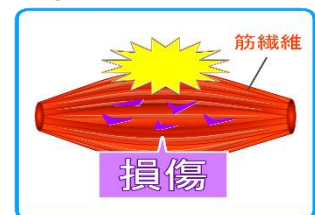
～ スポーツの秋！ 筋肉痛や筋肉疲労を予防するポイント ～

筋肉痛のときに、運動をして大丈夫？

「筋肉痛」は、運動によって筋線維が損傷し、それを修復する際に炎症が起こって痛みを引き起こすと考えられています。

筋肉を伸ばしてみて痛いかどうか、ひとつの判断基準になります。

痛みを感じる場合は、筋線維がダメージを受けている状態なので、無理をすると肉離れを起こす可能性があります。ストレッチをしたときに“違和感”があったら、無理に動かさず安静にして様子を見ましょう。また、動かさない状態で痛みを感じる場合は、整形外科への受診をお勧めします。



筋肉痛を予防するために

筋肉痛は、普段使わない筋肉を急に動かしたときに起こりやすくなります。使わない筋線維は少しずつ細くなり、毛細血管が閉じてしまうためです。普段から全身を動かす有酸素運動を取り入れて血流をよくし、毛細血管のすみずみまで酸素や栄養を届けるよう心がけましょう。

また急に激しい運動をすると筋肉に負荷がかかって、筋肉を損傷しやすくなります。**運動前は**反動をつけながらからだを伸ばす「**動的ストレッチ**」を行い、柔軟性を高めましょう。

ラジオ体操をするのもおすすめです。**運動後は**反動をつけずにゆっくりと伸ばす「**静的ストレッチ**」を行い、筋肉の緊張を緩めます。



食事面では、筋線維の修復に欠かせない良質なたんぱく質、糖質や脂質の代謝を助けるビタミンB群、疲労回復効果のあるビタミンCを積極的にとると良いでしょう。筋肉を激しく動かした日や慣れない運動をした日は、疲労回復のために十分な睡眠をとることも大切です。心身をリラックスさせて、早めの就寝を心がけましょう。

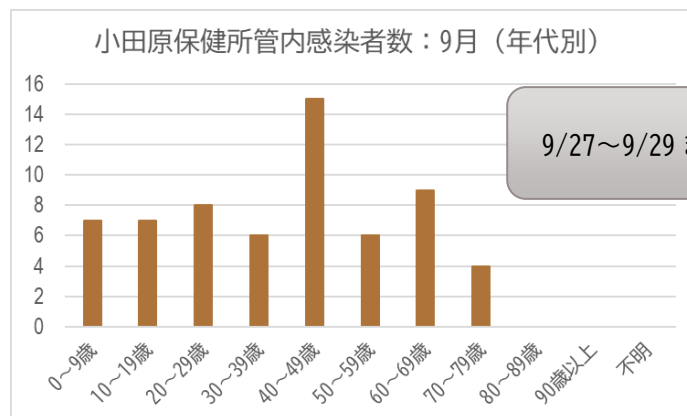
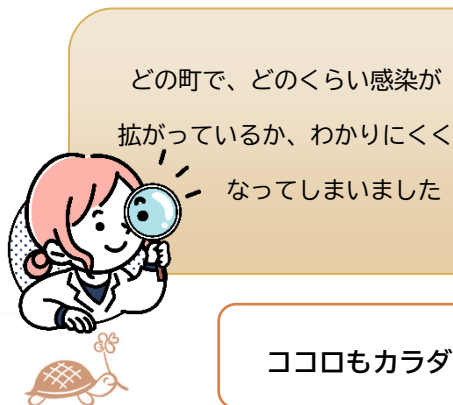


2022年9月の感染者状況まとめ

湯河原町・真鶴町・小田原市・熱海市の、9月（9/1～9/26）に確認された陽性者数です。

2022（令和4）年9月26日より、全国一律で感染者の全数届出の見直しが行われたことを受け、神奈川県公表内容が変更され、各地域の感染者数を把握することができなくなりました。

そのため9月27日以降は小田原保健所管内の医療機関より報告された感染者数のみとなっています。



ココロもカラダも大切に、健やかな毎日をお過ごしください。

