



この度の東日本大震災にて被災された方へ、心からお見舞い申し上げます。1~2ヶ月が経過して尚、私達の身の周りに地震の影響が残っているところが多く見られます。疲労が重なっている方も多いと思いますので、体調管理には十分気をつけてお過ごしください。(地震後、診療短縮や投薬日数の制限があり大変ご不便をおかけしました。ご協力ありがとうございました。)

## 心身の疲れ、こまめに取り除いてあげましょう

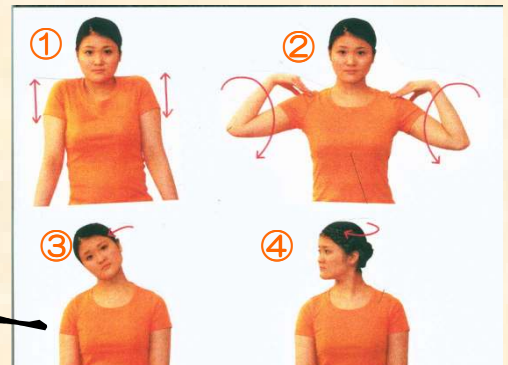
疲労には肉体的疲労(腰痛・肩こり・筋肉痛など)と精神的疲労(疲労感・無気力・頭痛・脱力感など)があります。適度な運動と最低6時間睡眠、疲れにくい体質作りを心がけて慢性疲労を予防しましょう!

### トリラックス体操で血流改善!

緊張を和らげることができます。

- ①肩の上げ下ろし体操…10回
- ②肩を回す体操…前後に各10回
- ③首を傾げる体操…左右に各3回
- ④顔を横に向ける体操…左右に各3回

息は止めず、  
気持ちがよい  
ところまで  
伸ばしましょう♪



### 酸っぱいものが

疲労回復のキーワード!

体がきつい、疲れたと思ったら  
アルカリ性食品と一緒にビタミン B1  
を摂りましょう



**アルカリ性食品** 毎日少量ずつ摂取することが健康の秘訣です

野菜・黒酢・もろみ酢・りんご酢・梅・レモン・オレンジ・  
イチゴ・パイナップル・ミカン・グレープフルーツ等



**ビタミンB1** 一度ではなく数回に分けて接種します

にんにく・豚肉・発芽玄米・ほうれん草・緑黄色野菜・大豆等

### 子宮頸がん予防ワクチン

<対象者>

仙台…中1~高2 (H23に限り)  
富谷…中1~高3 (同上)

\*その他の地区の方は御相談下さい

<費用> 無料

\*現在、全国的にワクチンが不足  
しております。計画的に3度の接種  
が行えるよう流通復旧を待ってから  
御案内いたします。  
しばらくお待ちください

### 肺炎球菌予防接種

費用助成制度

<対象者>

仙台市に住民票があり接種日に  
70歳以上の方  
(前回接種より5年以上経過)

<費用> 5000円

(生活保護・非課税世帯 無料)

<接種期間> H23.4.1~通年

### 肝炎ウィルス検査

<対象者>

仙台市民・宮城県民で  
あって当検査を受けた  
ことのない方

<費用> 無料

<期間>

H23.4.1  
~H24.3.31

### 変更のお知らせ

(H23. 5・6月分)

学校健診に出張の為、午後  
診療の時間が一部変更とな  
ります。

5/10(火)  
5/16(月)  
5/17(火)

5/26(木)  
6/2 (木)

午前:  
通常通り

午後:  
3:30~5:15

\*詳しくはお問い合わせください T&A内科クリニック ☎ 355-7666