

あうる通信

vol.14
2022.4

新型コロナウイルスワクチン追加接種受付中！

3月21日に静岡県ではまん延防止等重点措置は解除されました。しかし依然として感染者数の多い状態が続いています。

新型コロナウイルスに気を付ける生活もすでに2年が過ぎ、どうしても気が緩みがちです。引き続きしっかりと感染対策を行いながら、日常生活を取り戻していきましょう。

長かった冬が終わります

今冬は寒い日が多かったですね。
体のコリが溜まっていませんか？
室内に外気を取り入れ、深呼吸や
ストレッチを少しずつ行いましょう。

季節の変わり目に気を付けること

寒暖差が大きくなる季節の変わり目は、体調を崩しがちです。
体の調子を整えるために、規則正しい生活を行いましょう。

- ・朝食を食べましょう
朝起きて食事をすることで体温が上がり、自律神経が整います。
- ・睡眠をしっかりと。
眠る前にホットタオルなどで首や目元を温めると
リラックスして良眠につながります。

スタッフの誕生会です



静岡市駿河区みずほ5-3-1
医療法人社団健森会

あうるクリニック東海

TEL 054-265-6276

FAX 054-204-3672

