



今年もニョロ（よろ）しくお願いいたします！



2025年は朝活しませんか？

朝活とは…朝早く起きて活動すること！勉強や読書、ウォーキングやランニングなど何をするかは自由です。

◀ 朝活をするメリット ▶

朝活をはじめると起床時間が早くなるため、自然と夜も早い時間帯に就寝するようになります。ウォーキングやランニングを取り入れれば、運動を習慣化できます。肥満や高血圧、糖尿病の予防になります。



◀ オススメな朝活 ▶

◎白湯を飲む

消化機能の活性化に期待できます！沸騰させて塩素などを取り除き、飲みやすい温度まで冷まします。

◎朝食をとる

朝食は起床1時間以内にとるのがベスト。代謝がアップし、胃腸が活発に動くようになります。

◎ウォーキングやランニング

ストレス解消にぴったり！まずは15～30分程度、週1～2回のペースから始めるのがおすすめ。

◎読書や勉強

朝に読書や勉強をすると、理解して脳に定着させるのにもってこいです。



◀ 「朝活のために早く眠りたい」という方は、前日の夜の過ごし方がポイント ▶

- ・ 湯舟に浸かる ・ 無理のないスケジュールを作る
- ・ 夕方以降はカフェイン入りの飲み物を控える



～ 1月休診日 ～



- ・ 7日(火) 13時30分～15時00分（訪問診療から戻り次第、診察開始）
- ・ 8日(水) 午後



今年もよろしくお願いいたします(^^)／

・ オンライン診療 (CLINICS) ・
 携帯電話やパソコンを使って
 予約、診療、支払いまでできます。



下記の方がご利用できます。

- 【定期受診】【アレルギー性鼻炎 (初めてでもOK)】
- 【胃カメラ事前相談】【新型コロナ陽性】

・ WEB問診 (メルプ) ・
 問診票を事前に入力できます。
 下記の方へご案内します。



- 【初めて・ひさしぶり】
- 【発熱外来 (完全予約)】
- 【新型コロナ陽性 (自己検査) (完全予約)】

診療時間のご案内

住所 : 賀茂郡河津町下佐ヶ野71-1 (セブンイレブン下佐ヶ野店隣) 電話 : 0558(36)8606

(受付時間 8:00～11:30 13:00～15:30 診療時間 8:30～12:00 13:30～16:00)

内科・小児科・外科	月	火	水	木	金
午前	伊藤淑子医師	伊藤淑子医師	伊藤淑子医師	伊藤淑子医師	伊藤淑子医師
午後	伊藤淑子医師	伊藤淑子医師	伊藤淑子医師	休診	伊藤淑子医師

