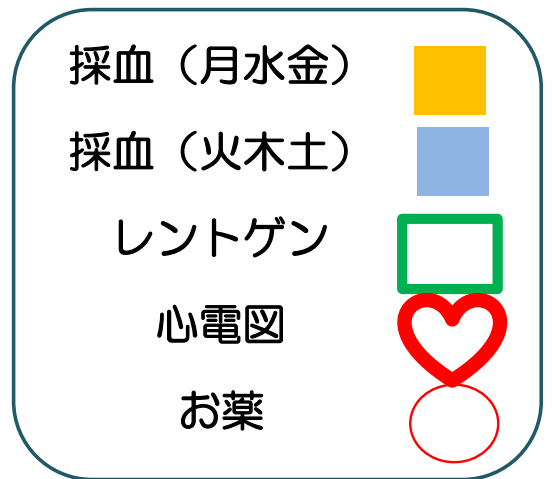


透析センター通信

発行日 2017/7/1
第 141 版
2017年 7/8/9月号

本格的な夏の前に、木々の緑が色濃くなってまいりました。梅雨明けが待ち遠しいですね。梅雨が明ければ夏本番を迎えます。栄養・休養・運動をとりバランスの良い生活をし、暑さに負けず元気に過ごしましょう。運動をすることは、筋肉の衰えや体力の低下を防ぎます。適度な運動は、交感神経の緊張を和らげ、気分をリフレッシュすることにより精神的なストレスの解消にも役立ちます。また、体を動かすことにもなる適度な疲労は、気持ちよい睡眠ももたらしてくれます。午前中の涼しい時間にラジオ体操、ウォーキングなど適度な運動を取り入れてみてはいかがでしょうか。

採血・レントゲン・心電図・薬のスケジュール



※月水金の透析の方は8月11日が祝日のため、処方受け取りが9日に変わります。

総合病院 山口赤十字病院 透析センター
〒753-8519 山口市八幡馬場53-1 ☎083-923-0111