



代々木診療所だより N0390

2026年9月28日発行

医療法人財団東京勤労者医療会 代々木診療所 〒151-0051 渋谷区千駄ヶ谷4-26

電話：03-3478-1468 FAX:03-3478-1467

ホームページ：https://www.tokyo-kinikai.com/yoyogisinryo/

2026年10月 診療表 《受付時間》午前9時～11時30分、火曜日午後1時30分～4時30分

	月	火	水	木	金	土
午前	千葉	千葉	千葉	—	中村	—
午後	—	千葉	—	—	—	—



*土日と祝日は
休診です。

※ 10月は、都合により木曜日を休診とさせていただきます。

何卒ご了承のほどよろしくお願いいたします。

※ 受診される方は、マスクを付けてご来院ください。発熱のある方は事前にご連絡ください。

※ インフルエンザワクチン接種がはじまりました。できるだけ事前にご連絡ください。

※ 各種健康診断、成人対象の各種ワクチン接種（肺炎球菌、麻疹、風疹、水痘、带状疱疹など）をおこなっています（予約制）

※ 10/12（月）は祝日のため休業です。お薬が無くならないようご注意ください。



東京では今年、毎日のように雨が降り、朝夕の寒暖差や季節の変わり目で自律神経が乱れ体調を崩される方が多くいらっしゃいます。

10月「スポーツの秋」を迎えますので、身体を動かして心身の変調を一新しましょう！

座りっぱなしの時間が長いと万病の元です。座りっぱなしを防いで、身体を動かしリフレッシュしましょう！

《スポーツの効能》

1. 身体への効果

- | | |
|-----------|-------------------------------|
| ①体力と筋力の維持 | フレイル予防、骨粗しょう症予防 |
| ②生活習慣病予防 | 肥満、高血圧、糖尿病、脂質異常、脳血管障害、認知症等の予防 |
| ③健康の保持増進 | 風邪予防 |

2. 心への効果

- | |
|----------------------|
| ①気分転換になり、ストレス軽減につながる |
| ②達成感を得て、自信につながる |



3. 社会面での効果

- | |
|-------------------------|
| ①仲間との交流が増える |
| ②子どもから大人まで、生涯を通じて親しみやすい |

このようにスポーツを楽しむことの効果はたくさんあります。

無理せず、身体を動かしましょう(*^-^*)

まずは、ウォーキングやストレッチからはじめませんか？

