

あおやま

家族がコロナウイルスに感染したら

1. 窓を開けて換気
…こまめに定期的に
2. 部屋を分ける
…可能な範囲で
3. マスクを着用
…感染した家族に接する場合
4. 手洗い等の手指衛生
…こまめに手洗いしましょう

呉市で感染患者が増加しています！
不調を感じたらまず電話にて相談してください

特定健診を希望される方へ

***健診前日**はアルコール摂取や激しい運動は控えてください。

午前中に受診⇒健診 10 時間前は水以外摂取しない。

午後に受診⇒朝食後は水以外摂取しない。

*当院では**午前 10 時**から健診を開始します。

顔認証付きカードリーダー

1. カードを入れてからのボタン操作が2回ですむようになりました。
2. 顔認証や暗証番号での操作が難しい時、受付スタッフに声かけていただければ、職員用操作で確認ができるようになりました。

入院患者さんで

「マイナンバーを作っているが暗証番号がわからない」というご家族の方もカードを持ってきていただければ2の方法で確認が可能となりました。

マイナンバーを通すと、**限度額に適應するかがわかるので医療費が変更になる場合もあります。**

顔認証付きカードリーダー（マイナンバーを確認する機械）は本館1階受付にありますので是非ご利用ください。
*保険証すべてが確認できるわけではないため、公費などの保険証は提出をお願いすることがありますのでご了承ください。



職員用ボタン



大村院長の閑話

運動不足を何とかしようと、腕立て伏せを始めました。無理は禁物なので膝をついた楽な姿勢で、手首を傷めないよう拳で支える、息が楽なよう顔は上げない、ノルマは設けないというゆるゆるの設定です。それなのに初日は9回でギブアップ。ただ、息が上がらないので取り組みやすく、今のところ10日以上続いています。効果の方ですが、3日目に筋肉痛があり、今では20回連続でできるようになりました。良いトレーニングを思いついたと娘に教えたところ、20回続けてもしんどくない、軽い人には効果がないよ、お父さん痩せなさいと叱られました。はい、減量は第一に食事制限ですね。そして筋肉量が増えたと脂肪が落ちやすくなります。腕立て伏せも続けて頑張ります。

文：大村 泰

