

医療を通じて人と人とのふれあいを広げる

認知症ケアチームについて

認知症看護認定看護師 山村 延啓



入館(面会)制限に関する情報はこちら



認知症ケアチームについて

さくら総合病院では2019年10月より、認知症ケアチームの活動を開始しました。今回のHUMANは認知症ケアチーム結成の経緯と活動、認知症の人との接し方のポイントについてを紹介いたします。



2025年には5人に1人が 認知症の時代に

調査によると、2025年に認知症者は675万人となり、高齢者の5人に1人が認知症の時代になるといわれています。

入院する認知症の患者さんも 増えている

肺炎や脳卒中、骨折などで入院した患者さんが、認知症を合併していることも珍しくありません。入院患者さんの約2割に認知症があるというデータもあります。今後も認知症になる人が増えれば、この割合もさらに増えることが予想されます。

入院が認知症の症状に与える 影響と原因

入院自体が認知症のリスクを高めます。すでに認

知症があれば症状が進み、健康だった人も、入院を契機に認知症の症状が出てくることもあります。

その原因の1つが、急激な環境変化によるストレスです。体調が悪いこともあり、入院すると一時的に混乱してしまうこともあります。それがせん妄（一時的な意識障害）を引き起こしたり、認知症の症状を悪化させたりします。認知機能の低下によって状況を理解できない場合、不安や恐怖から興奮し、点滴チューブを自分で抜くなど治療にも影響してきます。また、ベッド上の生活が長くなることで、身体機能も低下します。その結果、本来の病気は治っても認知症や身体機能の低下が進み、今までの生活が難しくなり、すぐに退院できないという悪循環になります。

このような悪循環をつくらないため、医療従事者の認知症対応力の向上と、患者さんと家族の支援を目的として、認知症ケアチームを結成しました。

さくら総合病院 認知症ケアチーム

メンバー



医師



認知症看護
認定看護師



薬剤師



精神保健
福祉士

対象

- 認知症と診断されている患者さん
- 認知症の診断がなくても、
認知機能の低下のある患者さん



活動内容

1. 入院早期から関わり、認知症者の言動、主疾患の経過、退院後の生活について多職種で検討し、認知症ケアの視点で助言を行なう。
2. 認知症ケアに関する研修を実施し、認知症ケアの質の向上をはかる。
3. 病院スタッフが対応に苦慮しているケースの相談を受ける。
4. 認知症者と家族が、退院後も安心して生活できるように、退院調整、福祉サービスの紹介を行なう。

認知症の人への接し方のポイント

1

視界に入って話す

- 正面から近づきます。
- 相手の視界に入ってから声をかけます。

2

ゆっくりと話す

- 落ち着いたトーンで話します。
- 簡単な言葉を使います。

3

一つずつ伝える

- 「トイレに行ってからリハビリです」では混乱させてしまいます。
「トイレに行きましょう」「リハビリに行きましょう」と分けて伝えます。

4

プライドを傷つけない

- 間違った行動があっても否定しない。
- あり得ない話でも、話を合わせます。

5

非言語メッセージを使う

- 安心してもらうため、笑顔で接します。
- 文字やジェスチャーも使って伝えます。

6

反応(返事)を待つ

- 急かずにゆっくり反応を待ちます。
- 言葉以外の反応から、本人の意思を推測する。



認知症になると、本人のみならず家族も不安になります。
お悩みの時は、お気軽に認知症ケアチームまで相談してください。

認知症看護認定看護師 山村 延啓

さくら総合病院 認知症ケアチーム

TEL.0587-95-6711(代表)



「病病連携」とは病院同士の連携のことを言います。病院にはそれぞれ地域での役割分担があり、高度急性期～慢性期まで得意分野が異なります。当院は年間2000件以上救急受入を行なう二次救急病院でありながら、80名以上の療法士が在籍する病院です。リハビリテーション目的の転院には最適な環境です。



医 療

地域連携について



地域連携室

午前:9:00~12:00(月~土)

午後:17:00~19:30(月~金)

tel.0587-95-6711

一方、「病診連携」とは病院と診療所(クリニック)の連携のことを言います。診療所には「かかりつけ医」機能がありますが、専門分野以外の領域や高度な検査・治療等は、総合病院へ紹介できれば安心です。当院は患者さんの症状安定後、積極的に紹介元の診療所へ逆紹介しています。検査だけでも大歓迎。患者さんも安心です。



いずれにしても、患者さんを地域医療全体で支えることを大切にしながら、スムーズな連携と地域に開かれた病院を目指しています。

介護の仕事



介護ストーリー KAIGO STORY

居宅介護支援事業所
あすかビレッジ

利用者さまの声

私たちは日頃から「利用者さまの言葉にきちんと耳を傾けましょう」と意識して関わらせていただいているつもりしております。

先日、「施設に入りたいんですが…」という相談で、こんな言葉を聞かせていただきました。

現在も施設生活をされているとの事でしたので「施設を変わろうとされる理由をお聞かせいただけますか?」「生活してみたら最初の説明と全く違う。」「自由がない!!」「……………」

説得されるご家族は「どこの施設も同じだから」「施設とはそうゆうものだから」「規則があって当たり前…」と一生懸命説得される場面がありました。

「自由が欲しい!!」と言う言葉には何が含まれているので

しょうか?訪ねてみると「散歩がしたい」との返答でした。足腰がしっかりしておられ、散歩ができるようにする調整は可能でした。しかし、少しずつ伺うと単なる「散歩」ではないようでした。「買い物に出たい」が正確な表現でした。もう少しお話を詰めれば「ひとりで買い物に出かけたい」が正確でした。さらにお話を詰めれば、ひとりでないといけない理由は「お酒を買いたい。付き添いがいると止められて買うことができない」これが正確な理由でした。

お酒で健康を害されたため、お酒を控えなければならない理由があったようです。お酒をやめさせたいけれども、隠れて飲むのではないかと心配される家族と施設側の判断で外出禁止との取り決めをされたとの事。

ご本人は「医者はこのまま飲めば命を落とすと言った。それは困る。本当にそうならば止めざるを得ないとは思っている。」と話してくださいました。

「ただ…医者は聴診器もあてなければ、身体に触れることもなく話だけだ!!」と不満に思うことも話してくださいました。90歳代の方のイメージされる医療(医師の診察)と現代の診療、特に在宅医療の仕組みに誤差があるようです。当たり前のことだと感じます。

ただご本人が不満・不信に思われる点が明確に分かれれば、その点に的を当てた対応ができるよう段取りはできるとも思います。家庭医と言われる先生は様々な視点から支えてくださいます。それには私たち専門職がいかに先生(医師)に的確な情報提供ができるかにかかってくると、改めて感じました。「利用者さんの言葉にきちんと耳を傾ける」は、やはり大切なことだと思います。

食中毒にご注意ください

夏場は気温・湿度ともに高く、食中毒が発生しやすくなっています。症状が軽くて寝冷えや夏風邪と思っていると重症化することもあります。

食中毒を防ぐためにも、細菌を「つけない」「増やさない」「殺菌する」を心がけましょう。

買い物や調理での注意点

肉や魚のパックから漏れた液体には、食中毒の原因菌が附着している可能性があります。買い物カゴの中や持ち

帰りの時など、肉や魚を野菜や果物の上に乗せることで菌が附着することがあります。生鮮食品は購入したら、速やかに冷蔵庫へ入れましょう。そして調理ではしっかりと加熱すること。中心部の温度が75度で1分以上の加熱が目安です。わさび・しょうが・酢など、細菌の増加を抑制する食材を活用しましょう。

消費期限と賞味期限

消費期限は「期限を過ぎたら食べないほうが良い」、賞味期限は「おいしく

食べることができる期限」とされています。

消費期限はおにぎり・弁当・惣菜・サンドウィッチ・鮮魚・精肉など、いたみややすい食品に表示されています。

賞味期限は、缶詰・ペットボトル飲料・カップ麺・スナック菓子など、日持ちする食品に表示されており、期限を過ぎても、すぐに食べられなくなるわけではありません。

どちらも一度開封したら期限に関係なく早めに食べるようにしましょう。



さくら美容外来

総合病院で受ける安心の美容外来

- プラセンタ療法
- ワキ汗外来(ボツリヌス療法)
- まつげ育毛
- 白玉点滴(美白注射)
- 美髪(パントガール)
- にんにく注射

お問い合わせ

tel.0587-95-6711



BEAUTY

電話再診による処方箋発行をご利用ください(ドライブスルー)



下記の受付時間に定期受診されている診療科までお電話いただき「電話再診」希望の旨をお伝えください。

くわしくはこちら



受付時間 / 午前 9:00~12:00【月-土】
午後17:00~19:30【月-金】

電話番号 / 0587-95-6711(代)

オンライン栄養指導を行なっています(完全予約制)

初回の栄養指導を受けた患者さんなら、次回以降は電話での栄養指導が受けられます。(外来受診日と同日不可)

平日 9:00~16:30 土曜 9:00~11:30

電話番号 / 0587-95-6711(代)

電話での栄養指導はこんなときに便利!

外来受診をオンラインにしたから、栄養指導も家で受けたいな

次の外来受診が2ヶ月先…。来月、栄養指導だけのために来院するのは面倒だわ

なるべく外出する機会を減らしたいわ





市販の頭痛薬が効かない



医師の処方箋でしか手に入らない

片頭痛の特効薬があるのをご存知ですか？

頭痛外来は、頭の痛みの原因が分からず、お困りの皆さまのための外来です。

頭痛外来では、頭痛に対して、詳しく問診を行ない、必要な場合にはMRI検査やCT検査を実施することで、一次性頭痛か二次性頭痛かを診断いたします。

その頭痛の原因を突き止める

頭痛外来

午前:9:00~12:00(土)
tel.0587-95-6711



担当医
舌津 高秋

頭痛外来担当の舌津です。
脳神経内科医(日本頭痛学会専門医)としてのみならず、心療内科医(日本心身医学会認定医)との二刀流で診療します。
頭痛にはしばしば心理的ストレスが関与しており心と身体の両面からアプローチすることが有用な場合があります。
鎮痛薬を減らしたい方、効きにくい方は、ぜひ一度ご相談ください。

アナフィラキシーをおこす食べ物

医療 **AtoZ**
ヘルスケア NO.42

ハチに刺されることでおこる症状として知られるアナフィラキシーは、短時間のうちに全身にアレルギー症状が出る反応です。虫さされのほか、アレルギーを引き起こす食べ物や薬品の摂取、ゴム製品に触れる等でもおこります。以下が代表的な食物アレルギーの原因食物になります。

特定原材料7品目

卵・牛乳・小麦・そば・ピーナッツ・えび・かに

表示が推奨される21品目

あわび・いか・いくら・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・くるみ・鮭・鯖・大豆・鶏肉・豚肉・松茸・桃・山芋・りんご・ゼラチン・バナナ

アーモンド・カシューナッツ・ごま

アナフィラキシーの症状

皮膚・粘膜・呼吸器・消化器・循環器など、全身に症状が現れ、血圧の低下・意識障害から心肺停止にまで及ぶおそれもあります。このような状態をアナフィラキシーショックといい、1~2時間で重篤な状態になる可能性がありますので、速やかに受診しましょう。



さくら総合病院

午前:9:00~12:00(月~土)
午後:17:00~19:30(月~金)
tel.0587-95-6711



加齢による体の変化を確認しましょう

息をしたり、心臓を動かしたり、体温の維持など、生きていくために必要なエネルギー量を基礎代謝量といい、加齢とともに減少していきます。若い頃と同じ生活を続け、同じだけ食べていると太ってくるのは、歳をとってカロリーの消費が少なくなってきたからです。また、筋力

の低下や内臓・血管も衰えてきます。これに運動不足・飲酒・喫煙なども重なることでメタボリックシンドロームから、生活習慣病(高血圧・高脂血症・糖尿病)を引き起こしやすくなります。生活習慣病を防ぐためにも、以下の生活習慣を見直し改善しましょう。

- 1日3食、腹八分目で規則正しい食事を
- 野菜・海藻、豆・大豆製品を多くとりましょう
- 脂肪は動物性より植物性をとりましょう
- 塩分を控えめに、ミネラル塩をとりましょう
- 飲酒は適量に、週に2日は休肝日をつくりましょう
- 禁煙につとめましょう
- こまめに歩き、歩数を増やすなど運動を継続しましょう
- 睡眠を十分にとり、ストレスをためないこと

生活習慣病から始まる、三大疾患(がん・心疾患・脳疾患)は自覚症状がないままに進行します。生活習慣を見直し、年に1回は健診や人間ドックを受け、ご自身の健康状態を確認しましょう。



さくら総合病院 健康チェック (健康診断・人間ドック)

ニーズに合わせた6コースをご用意!健康診断(A・B)コース、人間ドック(C・D・E・F)コースよりお選び頂けます。オプションの組み合わせなど、お気軽にお問い合わせください。



オプション:内視鏡検査、乳がん検診セット、腫瘍マーカー、CT検査、骨密度検査、血圧脈波検査、脳ドックセット、超音波検査、甲状腺セット



さくら総合病院 人間ドック (FULL COURSE PLAN)

1泊2日
コース

快適な環境で受ける人間ドック
検査精度を高めるため、MRI・CT・X線などを用いて
全身の検査を多角的に行ない、疾患を発見します!

病気の治療には、早期発見が重要です。高精度の検査で疾患を早期発見し、毎日を安心して過ごせるよう、人間ドックをお役立てください。



※受診可能日は祝日を除く金・土の1泊2日コースのみとなります。※人間ドック受診希望日の1ヶ月前までにお申込みいただく必要がございます。※お申込み時に人間ドック受診日時をご調整させていただきます。※毎週1名様限定となりますが、ご夫婦の場合は要相談とさせていただきます。

健康チェック(健康診断・人間ドック)/人間ドック1泊2日コース お問い合わせは **tel.0587-95-6711**

個別健診のご案内

大口町がん検診

大口町内にお住まいで、勤務先などで検診を受ける機会のない20歳以上の方

胃がん検診(胃部X線検査) 肺がん・結核検診(胸部X線撮影)(かくたん細胞診検査 ※50歳以上で1日喫煙本数×喫煙年数が600以上の方)
大腸がん検診(便潜血検査) 乳がん検診(超音波検査)(マンモグラフィ検査 ※和暦偶数年生まれの35歳以上)

大口町わかば健康診査

20歳から39歳まで(昭和56年4月2日～平成13年4月1日生まれ)

身体計測、腹囲測定、血圧測定、尿検査、血液検査(脂質・血糖・貧血・肝機能・腎機能)、診察

8/31(月)まで

大口町・扶桑町 特定健診

大口町にお住まいの40歳から74歳までの方で、国民健康保険に加入している方
40歳以上の扶桑町国民健康保険加入者、扶桑町にお住まいの後期高齢者医療加入者
身体計測、血圧、血中脂質検査、肝機能検査、血糖検査、尿検査、貧血検査、心電図検査、眼底検査など



7月7日 デイケアセンター御嶽 絵手紙教室

デイケアセンター御嶽にて、7月度の絵手紙教室を開催しました!七夕や朝顔など、季節にそった題材を参考に、一生懸命に描きました。次回はクラフトバンドを使った手芸を開催します。皆様お気軽にご参加ください。



7月10日 環境美化運動 院内清掃

7月度の環境美化運動を実施しました。手すり・ソファー・車椅子・精算機など、ご来院された皆様に触れる場所を重点的に拭き掃除を行いました。



7月20日 デイケアセンター御嶽 クラフト手芸

デイケアセンター御嶽にて、クラフトバンドでハートのスタンドを作りました!沢山のバラが詰まったハートの周りに、リボンやデコレーションをあしらった綺麗なスタンドが完成していきました。今後も皆様楽しんで頂ける催しを行います!お気軽にご参加ください。



7月21日 院内勉強会 安全運転講習

外部の講師をお招きし、安全運転講習会を行いました。新入職員を含む多くの職員が、危険予知や事故防止の考え方についてを受講しました。今後も定期的に勉強会を行なうことで安全な運転の意識を高め、事故防止に努めます。

はじめまして 6月に入職した職員



看護師
森 麻穂
Mori Maho
笑顔で頑張ります。
よろしくお願ひします。



事務職員
栗原 みさ子
Kurihara Misako
常に笑顔忘れず一生懸命頑張ります。
どうぞよろしくお願ひします。

求人募集 「やりがい」が「生きがい」に

看護部門 あなたの熱意を求めています

医療技術部門 明日への暮らしを支えるお仕事です

事務職員
他職種からの転職大歓迎!医療の現場で力を発揮しませんか?

さくら総合福祉センター
一緒に支えよう。みんなで支える。明日への暮らし

医療法人 医仁会 さくら総合病院
採用情報

各職種の詳細はこちらからご覧ください。





リハビリ健康体操

新型コロナウイルス感染予防のために、自宅で過ごす時間が多いため、今回も自宅で行えるトレーニングを紹介します。日々の生活に運動を取り入れ、コロナに負けないカラダを作りましょう。



1

サイドプランク | 10秒間×3SET行ないましょう

①横向きに寝て、ひじを曲げた状態で体を支える。



2

②腰・太もも・膝を上げて、足首から肩にかけて体が一直線になるよう姿勢をキープする。



1

リバースプランク | 10秒間×3SET行ないましょう

①床に座り、両脚を揃えて伸ばして両手を後ろへつく。



2

②お尻を上げて頭から足首まで一直線にキープ。



ワンポイント

息を止めずに正しいフォームで行ないましょう。
痛みがある場合は無理をしないようにしましょう。

患者さん図書館 さくらの森通信

月-金 10:00~12:00
13:00~15:00



今月の
図書紹介

Book of the Month



今月の図書紹介 内臓を強くする スポーツ トレーニング

野沢 秀雄
監修

胃腸や心臓、肝臓などの内臓から脳や神経までもが、外側にある筋肉と密接な関係にあります。トレーニングや、ちょっとしたストレッチを行なうことで活発に動きだしたりもするものです。毎日簡単にできて続けられる運動で、筋力・持久力はもちろん、内臓の強化や痛みのコントロール、脂肪燃焼効果、自立神経を整える等の効果が期待できます。

本書は症状別に、運動とわかりやすいツボ刺激などのコラムも満載しており、誰にでもできるスッキリ遅いカラダ造りのために役立つ一冊です。

医療・治療・検査・薬に関する医学書や小説などの一般書、DVD・パンフレットの他にインターネットによる医療情報の検索も可能です。ぜひ、お気軽にご利用ください。▶さくらの森:C棟2F 脳卒中脊椎脊髄センター前

MENTAL GYMNASTICS

頭の体操

クロスワードの解き方

- 1) タテ、ヨコ、それぞれの問題を解きましょう。枠にはカナが入ります。
 2) 色枠に入った文字をAからGの順に並べると、なんと言う言葉になるでしょう？
 *ヒント: 体内の水分と塩分が不足している状態をいい、脳梗塞や心筋梗塞を引き起こす要因ともいわれています。

答:

横の力ギ

- 肩関節～指先までは上肢。股関節～指先までは—。
- 古関裕而さんが作曲し、伊藤久男さんが歌ったアイヌの歌。
- 尊敬しあがめること、心から敬うことをいいます。
- 主婦同士などによる世間話を—端会議といっています。
- 水中—は、水中翼をつけた高速航行できる船です。
- 柑橘類や梅干しなどに含まれるすっぱい成分。
- 磁気記録を行なう媒体を「—い体」といいます。
- 医学系の博士課程を修了し、授与される学位。
- 哀川翔さんが飼育していることで知られる、昆虫の王様。
- く炎は、感染により夏に流行する目の病気です。
- トラックや台車などの荷物を乗せる台の部分。
- 最近、「整う」が話題になったフィンランド式の蒸し風呂。
- 自分の名を売るための行為を—い行為といっています。
- 災害時は警戒レベル4が出たら、急いで避—しましょう。

縦の力ギ

- 今年全国の海で「—う」の開設が中止になっています。
- 手についた細菌は、手洗いと—を使って消毒しましょう。
- 「—口」は、感謝を意味するハワイの挨拶です。
- 日本たばこ産業の前身は、日本—公社でした。
- 睡眠時の無呼吸は、自宅での—や入院検査で調べます。
- ふて—しいとは、平然と図太く構えている様子。
- 注射は、夏バテ・疲労回復に効果が期待できます。
- 仮面ライダーのモチーフは、大きく派手な—ツタです。
- 現状—とは、現在の状態を打ち破ること。
- 竹中直人が演じた秀吉の決め台詞「心配御—」。
- 神経難病の診察は「神け—」で行なっています。
- 油そば・まぜ麺など、スープの無い麺全般をいいます。

1	8		12	14	17	21	24
2		9					
3					18		
4			13				
5		10			19	22	
6				15		23	
7				16			
		11					

数独の解き方

- タテ9列、ヨコ9列のそれぞれに1から9までの数字が1個ずつ入ります。
- 太線で区切られた3×3の枠内(マスは9個)にも1から9までの数字が1個ずつ入ります。
- タテ・ヨコ、枠内で同じ数字が重複して入ることはありません。

問題 1

難易度
★
★

9		2	4	6		8		1
	7					2		
8			2		7		6	4
	5		9		8		3	6
				3				
	4	9	6			5		7
4	9							8
		7		5		6		
5	8		7		9		2	3

問題 2

難易度
★
★

	6			9		4		2
2		4			7			8
	8		6				1	
	3	8			4			9
1				2			6	
		9		6				5
3		1		7	9		5	
	7		1				4	3
	9			3		2	7	

枝豆の健康効果

枝豆は大豆の未熟豆のことをいい、枝つきのまま食用にされていたことが名前の由来です。黒豆・茶豆なども含め400種類以上あるといわれています。

野菜類に分類されており、「畑の肉」といわれる大豆と緑黄色野菜、両方の栄養素を含んだ食材です。

大豆と同様に、たんぱく質・糖質が豊富に含まれるほか、ビタミンB1・B2・B6・C、β-カロテンなどのビタミン類、脂質・食物繊維・鉄分・マグネシウム・カルシウムなども豊富に含まれています。

ビタミン類:大豆には含まれていないビタミンA・C、野菜類に少ないビタミンB1・B2が多く含まれています。これらの栄養素が夏バテや疲労回復に効果が期待できます。

メチオニン:ビタミンB1・Cとともに肝臓の働きを助けるアミノ酸「メチオニン」が含まれており、二日酔いの予防によいとされています。

カリウム:カリウムが豊富に含まれており、利尿作用を促進し、むくみの予防・改善に効果的です。



栄養価が高く、筋肉の材料となるたんぱく質も摂取できます。塩分の摂取量には注意しましょう。

旬を食す

夏に収穫される旬の食材

枝豆

ビタミンB群やビタミンC、たんぱく質・糖質のほか、コレステロールを下げる働きを持つリノール酸が豊富で、高血圧・動脈硬化を防ぐ効果が期待できます。



ミョウガ

独特の芳香成分「αピネン」は血行をよくして体を温め、食欲増進・消化促進などの効果が期待できます。赤紫色は「アントシアニン」によるもので、目の健康を維持し、活性酸素を除去する働きがあるとされます。



キュウリ

ナトリウムを排出させる作用のあるカリウムを多く含んでおり、高血圧・生活習慣病予防に効果が期待できます。体を冷やす効果・利尿作用があり、夏場のほてりを抑える・むくみ対策にもお勧めです。



※写真はイメージです。

さくら'sキッチン

SAKURA'S
KITCHEN

さくら総合病院
栄養管理センター監修



HEALTHY RECIPE

さっぱりした食感を楽しめる栄養価の高い料理です。

枝豆と夏野菜のポン酢あえ

[材料]

- 枝豆……………ひとつかみ
- キュウリ……………3本
- ミョウガ……………4個
- 醤油……………大さじ3
- だし汁……………大さじ3
- レモン汁……………大さじ3

[調理方法]

- 1 枝豆は塩茹でして、さやから出しておきます。キュウリは5mm幅のあられ切りにします。
- 2 ミョウガは根元を切り落とし、輪切りにします。水にさっとさらして箸でほぐし、水けを切ります。
- 3 醤油・だし汁・レモン汁を混ぜてポン酢を作ります。キュウリ、枝豆、ミョウガの順に混ぜます。しばらく浸し、味がしみ込んだら出来上がりです。

夕方診療は待ち時間も短くスムーズな場合も
多いためオススメです。

いつもあなたのそばに
17:00-19:30


各科診療時間につきましては、
受付またはホームページで。
jjinkai.or.jp




夕方診療 🌙

さくら総合病院は
**夕方・夜間・休日(日曜祝日)も
診療を行なっており
24時間365日
対応いたします。**

休日・夜間の発熱や異変など
急な病気や怪我でお困りの場合は
お早めの受診をおすすめします。



必ずマスク着用 

「緊急事態宣言」は解除されましたが、
来院時は「必ずマスク着用」でお越しください。

ワキ汗でお悩みの方に
夕方・仕事帰りにもボトックス注射を受けられます!
保険適用!お気軽にご相談ください。



ワキ汗外来(さくら美容外来)

午前:9:00~12:00(月・水・金・土)
午後:17:00~19:30(月・金)
tel.0587-95-6711



夏バテ・疲れを感じたら
疲労回復!栄養補給に効果的なにんにく注射!
夕方・仕事帰りに!お気軽にご利用いただけます!



にんにく注射(さくら美容外来)

午前:9:00~12:00(月~土)
午後:17:00~19:30(月~金)
tel.0587-95-6711



さくら総合病院 SNS

 
facebook

 
twitter

 
instagram

 
LINE

頭の体操

クロスワード 解答

早めの対処と予防が肝心です。喉が渇く前の水分補給を心がけ、症状が出たら、常温の経口補水液を少量ずつゆっくり補給しましょう。

カ	シ	カ	ブ	ト	ム	シ
イ	ヨ	マ	ン	テ	ノ	ヨ
ス	ウ	ハ	イ	サ	ウ	ナ
イ	ド	ケ	ツ	マ	シ	
ヨ	ク	セ	ン	バ	イ	メ
ク	エ	ン	サン	ナン		
ジ	キ	バ	ニ	ダイ		
ヨ	イ	ガ	ク	ハ	カ	セ

数独 ナンバーズ 解答

9	3	2	4	6	5	8	7	1
6	7	4	3	8	1	2	9	5
8	1	5	2	9	7	3	6	4
2	5	1	9	7	8	4	3	6
7	6	8	5	3	4	9	1	2
3	4	9	6	1	2	5	8	7
4	9	3	1	2	6	7	5	8
1	2	7	8	5	3	6	4	9
5	8	6	7	4	9	1	2	3

7	6	5	8	9	1	4	3	2
2	1	4	3	5	7	6	9	8
9	8	3	6	4	2	5	1	7
6	3	8	5	1	4	7	2	9
1	5	7	9	2	8	3	6	4
4	2	9	7	6	3	1	8	5
3	4	1	2	7	9	8	5	6
5	7	2	1	8	6	9	4	3
8	9	6	4	3	5	2	7	1