



うめじび新聞



院外研修

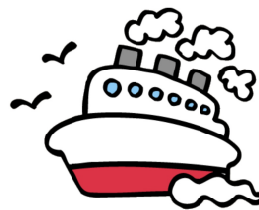
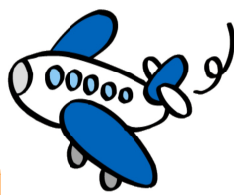


先日、吹田にあるIT企業会社に院外研修に行ってきました。

ITということだったので難しい講習会かと思っていきましたが、ご案内してくださった方がわかりやすくご説明してくださいました。また楽しいトークを交えてだったので、あっという間に時間が過ぎてしまいました。

お仕事としてはもちろんのこと個人としても勉強になる内容でとてもいい体験ができました。

若葉青葉をわたる風も快く感じられます。新しい環境やお仕事にも慣れたところかと存じます。過ごしやすい季節ではありますが、体調をくずさないようお気をつけください。



うめじび

キッズサイト



ホームページで「うめじびキッズサイト」を開設いたしました。

お子様のかかりやすい病気や、症状に対してわかりやすく解説しております。子育てをされている保護者の方は必見の内容です。ぜひチェックしてみてください。

「うめじびキッズサイト」
で検索！



ネブライザー療法

ネブライザー療法は、器械を使って薬液を霧状にして、患部に直接当てる治療法です。副鼻腔炎は、粘膜の腫れをしずめたり、鼻汁を外に出して鼻の通気をよくするのが治療の基本です。この治療法を行うと、薬が患部に直接届くので、効率よく薬が作用することが期待できます。

• 鼻からの吸入の方は、軽く鼻に当てていただきます。鼻で息を吸い、口から出してください。

• 口からの方は、口にはくわえず手前で持っていただきます。楽に口で呼吸してください。



ビタミン摂取で疲労回復!!

季節の変わり目は、急な気温の変化により一時的な生体リズムの混乱で免疫力が落ち、疲労、アレルギー疾患などの各種の疾病にかかる可能性があります。そこでビタミン摂取は新陳代謝を促進させて、同時に疲労回復、免疫力増強にも役立terるといふことですのでご紹介いたします。

• ビタミンB1 落花生、いんげん豆、生しいたけ、小麦胚芽、ごま、ほうれん草

• ビタミンC 緑黄色野菜（パセリ、ブロッコリー） 淡色野菜（キャベツ、レタス） さつまいも、みかん、レモン

• ビタミンE 牛肉、豚肉、ニンジン、バナナ、りんご、大豆油



◎ 私のお気に入り



「Itoquiwa」

和風テイストのドーナツ屋さん。
もちもちふわふわしていて、やさしい手作りの味。定番ドーナツと日替わりドーナツがあるので行く度に違う味に出会えますよ*
〒662-0076
西宮市松生町12-21



これからの季節に向けて楽しいイベント準備しております。

昨年は初めてのイベントとしてハロウィンパーティーをしました。大成功したと思っております♪

梅岡耳鼻咽喉科グループとしての次のイベントが楽しみです。院内動画などお知らせいたしますので、ぜひチェックしてみてください。

