



当クリニックでは、無料送迎サービスを行っております。ご高齢の方々にも配慮した車椅子対応車両も完備。タクシー代や移動中の心配、車を降りてからの不安などは一切ありません。クリニック職員が体と心を全面的にサポートいたします。

ご遠慮無くお問い合わせください。



地域の皆様へ
博多おおぞらクリニック

無料送迎のご案内

お体の不調を感じた際・・・
動く気力がわかない、交通手段でお困りの方

とにかく、まずはお電話ください

092-482-3966

電話受付 9:00~17:30 (月~金)

クリニック職員が送迎致しますのでご安心くださいませ

◎診療科目
・内科
・呼吸器内科
・消化器内科

博多区半道橋2丁目7-50



Instagram始めました。

少しでも多くのかたに「博多おおぞらクリニック」のことを知っていただきたいと考え、Instagramをスタートしました。

アカウントは **「hakata_oozora_cl」** です。

#博多おおぞらクリニック
#半道橋

などで探していただいても、ご覧頂けます。

院内の様子や雰囲気、職員の何かしらを公開していく予定ですので、おおぞらニュース共々よろしくお願い致します。

○知りたいこと、載せてほしいことなどご意見がありましたら、

是非是非コメントをお願い致します。皆様のご意見をお待ちしております。

～博多おおぞらクリニック受付～



クリニックの窓口として、来院された患者様が安心して診察を受けられる雰囲気作りを日々心掛けております。症状のこと、不安なこと等、何でもご相談ください。又、当クリニックでは予防・美容についてもご案内しておりますのでお気軽にお声掛けください。皆様のご来院、スタッフ一同よりお待ちしております。💕

秋バテに注意！！

体調不良を感じたら
まずはご連絡を！

気温が下がり、過ごしやすいはずの秋なのに体がだるい、疲労感が抜けない・・・などの心身の不調を感じることを「秋バテ」というそうです。胃腸疲れ・冷房疲れ・暑さ疲れ等があり、夏の暑い時期はなんとか乗り切ることができても、少し涼しくなり始めた今の時期に体の疲れが一気に出してしまう事があるのです。

気をつけたいことは・・・

「食事」

1日3食・規則正しく、バランス良く。冷たいものはなるべく控え、温かいものを飲食しましょう。



「運動」

冷房などで体が冷え、血行が悪くなると体内に疲労物質がたまり疲れやすくなります。適度に汗をかくような運動を心がけましょう。



「入浴」

簡単にシャワーだけで済ませるのではなく、ぬるめのお湯にゆっくり浸かりましょう。冷房などで冷えてしまった体を温め、体力の回復、胃腸の回復を助けてくれます。



「睡眠」

季節の変わり目は自律神経がみだれ、よく眠れない、寝付きが悪いという人が多く見られます。朝の太陽の光を浴びる、夜はゆっくりお風呂に入って心身のリラックス、など良質な睡眠に心がけましょう。

[ホームページもご覧ください。](http://www.hakata-oozora.com/)

<http://www.hakata-oozora.com/>



医療法人宝満メディカル

博多おおぞらクリニック
HAKATA OZORA CLINIC

福岡市博多区半道橋2丁目7-50

☎092-482-3966