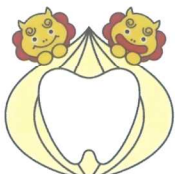




札幌市 医療福祉マップ

東区・白石区

**シプリデンタルクリニック
札幌ふしこ**
SIPUL DENTAL CLINIC

〒007-0865
札幌市東区伏古5条5丁目2-5
☎011-768-8787



社会医療法人
耳鼻咽喉科 **麻生病院**

年中無休 夜間診療(月～金 夜7時まで受付)

◎診療受付時間

	月～金	土・日・祝日
午前	9:00～12:00	9:00～12:00
午後	13:30～16:30	13:30～16:30
夜間	18:00～19:00	休診

東区北40条東1丁目1-7
TEL. (011) **731-4133**
<https://www.jibiazabu.or.jp>



医療法人社団 我汝会
さっぽろ病院

整形外科 リハビリテーション科

JR苗穂駅から徒歩1分

診療時間	月	火	水	木	金
9:00～12:00	●	●	●	●	●
13:30～17:00	●	●	●	●	●

休 土・日・祝 P 60台 東区北5条東11丁目16番1
☎011-753-3030 HPはこちら



社会医療法人社団 愛心館
愛心メモリアル病院

診療案内
循環器内科・腎臓内科
人工透析内科・糖尿病内科
心臓血管外科・眼科・皮膚科・外科

受付時間 8:30～17:00

〒065-0027
札幌市東区北27条東1丁目1-15
TEL **011-752-3535**



動脈硬化 古いゴムホースのような血管の老化

動脈硬化が原因で起こる病気

- ▶ 狭心症・心筋梗塞・脳卒中。(脳出血や脳梗塞)

動脈硬化を進行させるのは「高血圧症」「脂質異常症」「糖尿病」

- ▶ 予防には食事の改善と運動です！

動脈硬化とは、動脈の血管内壁に脂肪がたまって管が狭くなったり、血管が弾力を失って、古いゴムホースのように硬く、もろくなってしまった状態。
血液が流れにくくなり、体に酸素や栄養が十分に運ばれなくなるほか、血管が狭くなった部分に血栓(血の塊)が詰まったり、また、血管がもろくなっているため、破れやすくなったりするのです。

health advice



札幌市 医療福祉マップ

南区

※この見開きは広告掲載ページです



心と体のリラクゼーション法

動物や植物に癒される

動物に触れる「アニマル・セラピー」は、脈拍数や血圧が安定するなどの生理的な効果に加え、元気が出る、リラックスするなど、心理面でも大きなメリットがあるとされています。犬、猫、うさぎ、小鳥などのペットや、馬、イルカなどの動物と実際に手でふれあうことで、心身ともにリラックスできます。植物にふれることも精神的な癒しリラクゼーション効果があると注目されています。ガーデニングはもちろん、部屋に観葉植物をひとつ置くだけでも心がなごみます。



health advice

五輪橋マタニティクリニック

院長 田中 幸男

産科・婦人科・小児科

外来診療受付時間

月・火・水・金 8:30~11:30 / 12:30~16:30

木・土 8:30~11:30

休診日/日・祝日 ※お盆、お正月は上記以外の休診あります

お問い合わせ ☎011-585-3110

札幌市南区南39条西11丁目1番30号

心と体のリラクゼーション法

リラックス呼吸法

簡単な呼吸法で、体の緊張をほぐしてみましょう。
口を軽くあけて、ハアーとため息をついてください。苦しくならない程度に長く息を吐いたら、少し息を止めて休めます。息を吸うのは自然にまかせ、吸ったら、またハアーと吐いて休む、というのを繰り返します。
吐く息に集中するのがポイント。気分が落ち着くまで何回でもやってみましょう。



health advice

地下鉄真駒内駅より徒歩7分

真駒内
みどり眼科



日帰り
白内障手術

月・火・木・金 9:00~12:30

14:00~18:00

水・土 9:00~12:30

(水曜午後手術)

休診日 日曜・祝日

札幌市
南区真駒内緑町1丁目4-14

☎11-584-0101

札幌市の市外局番は 011

医療マップ等