

あいうべ体操

院内医療講演会

7月14日開催の院内医療講演会は
外来看護師 宮平サツ子さん
看護助手 三上由佳さんによる「あいうべ体操」

「あいうべ体操」はインフルエンザ予防・いびき・小顔・口臭・歯ぎしりに効果あり！ また、皮膚炎、アレルギー性鼻炎、アトピーなども治る・・・とされている。

「あいうべ体操」の仕方

1. 「あー」 → 口を大きく開く
 2. 「いー」 → 口を大きく横に広げる
 3. 「うー」 → 口を前に突き出す
 4. 「べー」 → 舌を出す
- ※ 1～4を1セットに1日30回毎日続ける

沖縄民謡にアレンジされた「あいうべ体操」を三上さんの三線（さんしん）にあわせてスタートです。

♪ アー イー ウー ベー ♪

参加者の笑顔にスタッフも癒されました。
参加していただきました皆様おつかれさまでした。



人間ドック 健康診断で 早期発見！



◆人間ドック

通院Aドック
通院Bドック
日帰りAドック

◆健康診断

法定健診コース
健康診断Aコース
健康診断Bコース
健康診断Cコース

船員健康検査
労災二次健康診断
法定健診
特定健診・特定保健指導

※各検査内容及び料金につきましては当院までお問い合わせください。

石垣島徳洲会病院
健診センター
TEL:0980-83-5507 (直通)

通所リハビリ

7月生まれの合同誕生会を行いました
スペシャルゲストで「ピア チェーレ」と題して
玉城さんの美しい歌声と
次呂久さん(ピア/)の素敵な音色で
会を盛り上げて頂きました
なつかしい選曲の数々、最後の「ふるさと♪」では
みんなで大合唱となりました！

7月生まれ 誕生会

