

この地図の制作にあたっては、ジオテクノロジー株式会社の地図データベースを使用しました。  
©2023 GeoTechnologies, Inc.

北郷院  
院長 北川 順一郎  
平日(夜8時まで)、土日診療  
※水曜は夜7時まで

- 歯科 ● 小児歯科
- 矯正歯科
- インプラント (自由診療・1本30万円程度)
- 入れ歯、歯周病治療
- 健康相談実施
- キッズスペースあります
- 歯科用CT設置

**TEL (011) 376-5822**  
札幌市白石区北郷6条4丁目1-1 北白石小・中学校向かい  
<http://www.yamanakadental.net/>

My City Medical Map

### 病院・医院

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

● 整形外科 ● リハビリテーション科

医療法人社団 Okuzumi **奥泉整形外科**

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
8:30～18:00	○	○	○	○	○	○	○

※但し木曜日・土曜日は12時で受付終了となります

**TEL (011) 731-2161** 札幌市東区北41条東8-3-7  
P有 地下鉄東豊線栄町駅から徒歩8分  
<https://www.okuizumi-orthopedics.com>

### 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。

※この見開きは広告掲載ページです



### 高血圧症

#### 人知れず忍び寄る「沈黙の殺人者」

高血圧症は合併症が現れるまで自覚症状がない危険な病気です。放置しておくとう動脈硬化から脳卒中や心筋梗塞など恐ろしい合併症を招きます。高齢になると血圧はある程度高くなりますが、「年のせい」と軽視しないこと。50歳以下で高血圧と診断された場合は、きちんと治療を！

#### 塩分の制限とカリウムの摂取を

- ・干物、漬物など塩分の多い加工品は控えて
- ・みそ汁は具だくさんにして汁を少なめに、麺類の汁は残して
- ・塩やしょう油を減らして、酢やレモン汁、香辛料やハーブを利用
- ・カリウムを多く含む、大豆、さといも、さつまいも、いんげん、アボカド、こんぶ、干しひじきの摂取を

予防は「食事による減量」「運動」「塩分制限」



### 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。



地下鉄真駒内駅より徒歩7分

**真駒内みどり眼科** MIDORI

日帰り白内障手術

月・火・木・金 9:00~12:30  
14:00~18:00

水・土 9:00~12:00  
(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 ☎11584-0101