



社会医療法人 延山会
西成病院
 NISSEI HOSPITAL

診療科目
 内科/循環器内科/糖尿病内科/消化器内科/呼吸器内科/外科(肝臓)/
 リウマチ科/アレルギー科/リハビリテーション科/脳神経内科

	平日(月~金)	土曜(第1・3・5)
受付時間	午前 8:45~11:30 午後 13:00~16:30	8:45~11:30
診療開始時間	午前 9:00~ 午後 13:30~	9:00~(午後休診)

休 日/第2、4土曜・日・祝祭日・年末年始(12/30~1/3)
TEL 011-681-9321
 札幌市手稲区曙2条2丁目2番27号

骨粗鬆症

●骨粗鬆症に効果的な食材

干しえび・煮干し
 小松菜・豆腐
 牛乳などの乳製品
 ヒジキ・わかめ
 納豆・ごま

ケイデンタルクリニック
K. DENTAL CLINIC

診療時間 月 火 水 木 金 土 日 祝

9:30~13:00 休 ● ● ● ● ● 休
 14:30~19:00 休 ● ● ● ● ● 休

休診日 日・月曜、祝日

札幌市西区西町北4-3-11
TEL 011-215-6963
 LINEで予約と相談ができます
 駐車場9台あります

※この見開きは広告掲載ページです



眼科西坂医院

公益財団法人日本眼科学会
認定眼科専門医 院長 西坂 紀実利

診療時間	月	火	水	木	金
午前9時～12時	●	●	●	●	●
午後2時～4時	●	●	●	●	●

発寒イオンそば
日帰り手術
(白内障など)

休診日 土曜・日曜・祝日

札幌市西区発寒6条13丁目1-6

TEL 011-667-2525

八軒みらい歯科

歯科 小児歯科 矯正歯科

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:30～13:00	—	○	○	○	○	○
14:30～19:00	—	○	○	○	○	○

■休診日 月曜・日曜・祝日

TEL:011-633-3939

札幌市西区八軒5条西1丁目1-57 Collab八軒2F

医療法人 福和会
札幌立花病院

物忘れ(認知症)相談
—診療科目—
内科・精神科

ケアハウススカイラーク
グループホーム朝風
グループホーム青空

札幌市手稲区曙11条2丁目3-12

TEL 011-683-8718

心と体のリラクゼーション法

①リラクセス呼吸法

簡単な呼吸法で、体の緊張をほぐしてみましよう。
口を軽くあけて、ハァーとため息をついてください。苦し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、またハァーと吐いて休む、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よう。

発寒ホリデー 内科クリニック

～土日祝日診療中～

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
午前 9:00～12:30	●	●	●	●	●	●	●	●
午後 14:30～19:00	●	●	●	●	●	●	●	●
夜 14:00～17:00	●	●	●	●	●	●	●	●

最終受付：平日18:30、土日祝16:30 休診日：火曜日、木曜日
※ただし、火曜日・木曜日が祝日の場合は診療いたします。
その場合は、翌日は振替休日として臨時休診となります。

札幌市西区発寒6条11丁目7-18

TEL 011-662-1389 Pあり

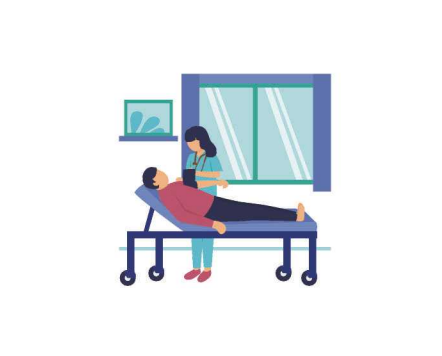
札幌せきや眼科

受付時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00～12:00	●	●	●	●	●	●	●	●
13:30～17:00	●	●	●	●	●	●	●	●

休診日 木曜日
※臨時で休診にさせていただくことがあります。Pあり

札幌市西区西町北8丁目1-8

TEL 011-699-5040



心と体のリラクゼーション法

②アロマセラピーを利用してみよう

アロマセラピーとは、植物の精油で、主にその香りをかぐことで健康に導くというもの。自分の好きな香りの精油をベースオイルで薄めてマッサージしたり、アロマポットに数滴垂らし、温めて香りを楽しみましょう。

心と体のリラクゼーション法

③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。

ことに眼科クリニック

診療受付時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:30～12:30	●	—	●	●	●	●	●	●
14:00～18:30	●	—	●	●	▲	●	●	●

※毎週火曜日は休診 ※金曜日午後(▲)は手術、予約検査日

- ✓ JI車いす直結
- ✓ 土日祝日診療
- ✓ 緑内障・白内障日帰り手術に対応

札幌市西区琴似2条1丁目1番20号
琴似タワープラザ2F
TEL 011-623-1150

医療法人社団 福和会 ●泌尿器科 ●腎臓内科 ●血液透析

石川泌尿器科・腎臓内科

診療時間	午前	午後	透析時間帯
月曜日	9:30	13:30	月・水・金曜日 午前の部 午後の部 夜間の部
金曜日	12:00	17:00	
土曜日	9:30	—	火・木・土曜日 午前の部
	12:00	—	

※日曜・祝日および年末年始は休診です。

透析床53床
入院応需 透析患者様へ…透析食・無料送迎あり

札幌市西区西野4条2丁目1-20 TEL 011(661)1100
石川泌尿器科 検索 FAX 011(663)0991

医療マップ 西區・手稲區