



待ち時間有効活用！ 「まだかな？」から「からだ喜ぶ時間」へ

診察前におすすめ！ 簡単「からだリフレッシュ」

待たずに自宅で後払い
「NOBORI」とは？

①首と肩のリラックス

息を吐きながらゆっくり頭を横に倒し、首筋を伸ばします。次に肩をギューッと耳に近づけ、ストンと力を抜いて下ろします。

②手のグーザー体操

指先まで意識して、手を強く握る（グー）→大きく開く（パー）を繰り返します。血行を促進し、手のこわばり解消に役立ちます。

無理のない範囲で

椅子に座ったまま、かかとをゆっくり上げ下げします。ふくらはぎのポンプ作用を高め、むくみや冷えの改善におすすめです。数回ずつ行いましょう。

この短い時間が、皆様の健やかな毎日を支える小さな習慣となりますように。

1



2



3



知つて得する！ 待ち時間を減らすコツ

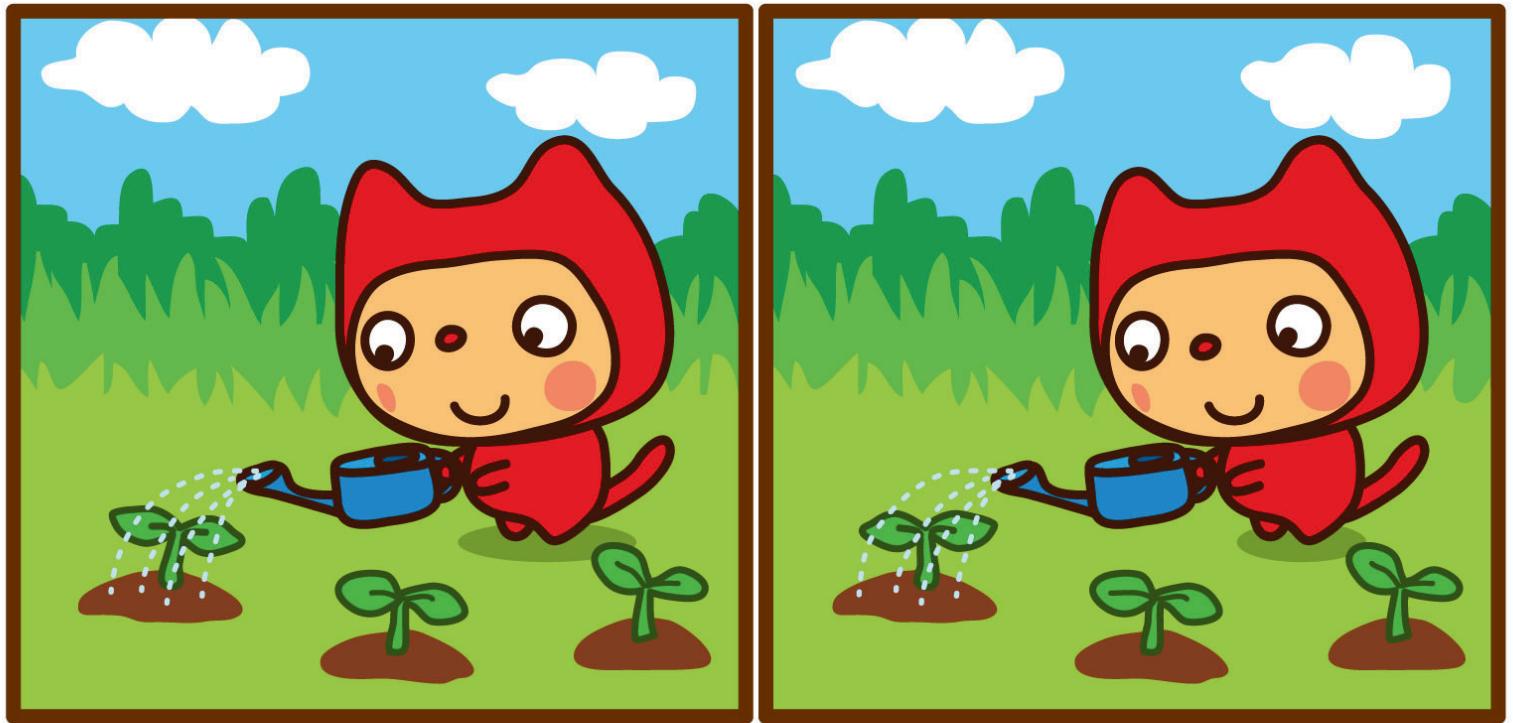
当院は完全予約制ではありませんが、予約患者様を優先します。特に整形外科外來は混雑し、お待たせすることがあります。待ち時間を減らすコツは、予約時間より早く来院しそうなことがあります。30分前の来院でも、すぐに診察が始まることは限らず、かえって待ち時間が長くなることがあります。

院内混雑を避け、待ち時間を減らすため、予約時間を目安にご来院ください。ご理解とご協力を願っています。

診察後、長い会計待ち時間にお困りではありませんか？「NOBORI」を登録すれば、窓口に並ぶ必要はありません！これは、ご自身のスマートフォンで医療費の支払いを完了できる、とっても便利なキャッシュレス決済サービスです。事前にクレジットカードを登録しておけば、診察が終わると自動的に決済が完了し、そのまま帰宅できます。領収書や診療明細書もアプリで確認可能です。ぜひアプリの登録をご検討ください。

待ち時間を脳トレ時間に♪

【間違い探し】



みぎとひだりの絵には間違いが8個あります