



ウォーターランド通信

問合せ ウォーターランド南条 ☎ 0778-47-3711

ウォーターランド南条

検索

★おすすめのスタジオ教室

●「夜ヨガ」(講師:若松)

毎週水曜日 午後7時45分～午後8時45分
深い呼吸でリラックスして、深い眠りに導くためのポーズなど、初めての方にも身体のどこを使い、何に効くのかを丁寧に教えます。

しなやかな身体と心でなりたい自分を目指しましょう。

●「朝ヨガ」(講師:武田)

第1・3・5週の水曜日 午前11時～午前11時50分
ゆっくりで無理のないヨガになります。その日の皆さまの体調に合わせて進めていきます。血流を整え、心身ともにすっきりし、身体が目覚めます。

★町内65歳以上の方・障害者手帳などをお持ちの方の割引

町内にお住まいの方で65歳以上の方、障害手帳等をお持ちの方のご利用には、町の補助があります。詳しくはフロントへお尋ねください。

★11月の営業時間のお知らせ(トレーニングジム・スタジオ教室)

〔月〕午後1時～午後8時30分
〔火〕金 午前10時～午後8時30分
〔土〕午後1時～午後5時30分
〔祝〕午前10時～午後5時30分
〔日〕休館日

※プールは修繕工事のため利用できません。プール教室は、越前市のプールで実施しています。

最新の情報は
ホームページを
ご覧ください。



ウォーターランド南条
ホームページ



@W.L.NANJO
Instagram

◀100年持続可能な「暮らしの幸せ」を、このまちから。▶

南えちぜん家庭医療・
地域医療研修センター

センター長通信

Vol.5



「総合診療医と家庭医療学」

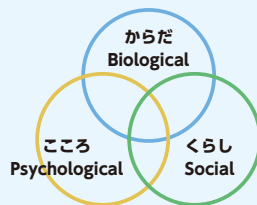
こんにちは。南えちぜん家庭医療・地域医療研修センター長の新野です。

「総合診療医ってどんなお医者さん？」そんな質問をいただくことがあります。総合診療医は、特定の臓器や病気だけでなく、さまざまな症状や健康の問題を幅広く診る医師です。

総合診療医が患者さんを診るときには、からだ (Biological)・こころ (Psychological)・暮らし (Social) という3つの視点から原因を探って、どうしたら健やかに暮らせるか考えを巡らせます。このような、からだ・こころ・暮らしを一緒に考える視点を「BPSモデル」と呼んでいます。

例えば、「胸が痛い」という症状でもその背景には身体の状態だけでなく、仕事や家庭での悩み、生活環境などさまざまなことが関係していることが多いです。だからこそ、「病気は何か」だけでなく、「この人は、今どんなことで困っているのだろうか？」と考えます。これを支えるのが家庭医療学です。家庭医療学とは、医学だけでなく、心理学や社会科学、経済学などさまざまな領域の知識や考え方を組み合わせながら、人を総合的に捉えるための学問です。

総合診療医は、この家庭医療学をベースに診療だけでなく、地域の活動やまちづくりにも関わっています。病気だけでなく、その人の「暮らし」まで一緒に考える。それが総合診療医と家庭医療学の大切な役割です。



まちの健康だより インフルエンザ、今年はどうする？

秋から冬にかけて感染症が流行しやすい季節です。インフルエンザは、特に注意が必要な感染症の一つです。手洗いや咳エチケットを心がけ、体調がすぐれない時は無理せず休むなどできることから感染対策をしていきましょう。

予防接種も今年の冬を元気に過ごすための選択肢の一つです。ご自身やご家族の状況に合わせてご検討ください。



問合せ 健康福祉課医療保健室 ☎ 0778-45-1724