

中国4000年の健康法 気功に挑戦！ パート4



気功とは

○気功は4000年も前から中国で行われている健康法です。気功は体内の気を巡らせ、大地や樹木など自然界の気も体内に取り入れます。約2000年前に書かれた中国最古の医学書「黄帝内経」には、気が病気と深いかわりがあり、気功は病気の予防、治療などに効果があるとされています。

第四段

- ・交互に後ろを振り向いて心身の疲労を癒す。
- ・首を通るたくさんの経路から気を通していくようなイメージで行います。

- ①丹田（へその下3寸）の位置に手を持ってきて息を吐く
②両手を左右に広げ顔を右に向け息を吸う
③①の姿勢で息を吐く
④両手を左右に広げ顔を左に向け息を吸う

①～④を10回行いましょう！



西成民主診療所 4月診療案内

※各診療単位は、変更になる場合がございます。

	月	火	水	木	金	土
9:00~	内科・小児科	内科・小児科		内科	内科・小児科	
12:00	(大里)	(大里・横川)	内科	(横川)	(大里・横川)	内科
14:00~	訪問診療	訪問診療	訪問診療	訪問診療	訪問診療	内科・小児科
16:00	(午前)	(午前)	(午前)	(午後)	(午後)	(大里)
18:00~		内科・小児科	×	内科	内科・小児科	
20:00	× new	(横川)	休診	整形外科	(横川)	×

★ご来診が困難な方に診療所までの無料送迎行っています。ご相談ください。

○整形外科の木曜日診察は午後6時~8時・土曜日診察は午後2時~4時 お電話でご予約ください。

○無料低額診療の実施医療機関です。医療費一部負担にお困りの方はご相談ください。

~~~~~大事なお知らせ~~~~~

いつも西成民主診療所をご利用いただきありがとうございます。2021年4月より月曜日の夜の診療を休止いたします。現在ご利用いただいている患者さんや組合員さんにはご迷惑をおかけします。他の曜日の診療は今まで通りおこないます。

*お問い合わせは西成民主診療所(松2-1-7) 06-6659-1010までお願いします。

組合員活動部

06-6658-7400



いのちの相談所 お困りのことはございませんか？

お困りごと、ご不安なことがありましたら、**相談用紙に記入し電話・FAX**でご連絡をお願いします。**※新型コロナウイルス感染拡大防止の為、予約制で実施しています。**

(相談対応は 13:00~16:00 となります。※変更する場合がございます)

新型コロナウイルス感染症で外出する機会が減少し、生活にお困りのことはございませんか？西成民主診療所では地域の困難によりそえる“いのちの相談所”として**毎週水曜日**の午後、診療所での相談所を常設として設置いたします。医療の相談に限らず、生活・健康に関わる相談でもかまいません。お困りのことがあればお気軽にご相談ください。

氏名		生年月日	
住所			
電話番号			
相談内容（該当するものに○をつけて下さい）			
医療	介護	生活	その他

※相談内容を記入して下さい

☎ : **06-6659-1010** (西成民主診療所)

☎ : **06-6658-7400** (西成事務所)

FAX : **06-6658-7500**

ここに記載された情報は個人情報保護法に基づき取り扱いをおこないます。
本人の許可なく第三者に情報を伝えることはありません。

大阪きづがわ医療福祉生活協同組合
西成エリア組合員活動部 小田・蒲生