

## お知らせ

### 休診のお知らせ

4月17日(金) - 19日(日) 学会のため休診  
5月13日(水), 16日(土) 研究会のため休診

### 岐阜市の 漢方外来

5月2日(土) 時間: 14:00-17:30  
30日(土) 場所: 中島小児科(岐阜市健屋東町2-1)  
※すべて「院外処方」です。

## ～院長コラム～ 『呼吸を整える』

「呼吸で心を整えるためには、吸うよりもまず吐くことが大切です」

ゆっくり時間をかけて、少しずつ、細く長く息を吐く。

焦っているとき、緊張しているときの呼吸は、浅くて速い、胸式呼吸になっています。

そこを意識的に、腹式呼吸（おへその約7.5cm下にある丹田に力を入れて吐ききります）に変えていきます。

おなかを意識してすべて吐ききると、次は自然とカラダが息を吸います。

新しい空気をおなかいっぱいに取り込みます。

『呼吸』です。

吐いてから、吸うのです。

「こども健康ネットブログ」より



こども健康ネット  
ブログ  
QRコード



なかしまこども  
クリニック  
公式LINE



FUKUSUKE  
チャンネル  
YouTube

# なかしまこどもクリニック



## 通信

### 2026年4-5月号

なかしまこどもクリニック 瑞穂市十九条(パロー北)

ホームページ [www.n-kodomo.com](http://www.n-kodomo.com)

診療時間		月	火	水	木	金	土	日
午前	8:30~12:00	○	○	○	○	○	○	
午後	14:00~15:00		△		★	△		
	16:00~18:30	○	○			○		

★:漢方外来 14:00~17:30 受付    △:乳幼児健診及び予防接種



TEL:058-327-3100

2015年5月11日～  
診察・予防接種  
インターネット予約  
QRコード

