

◆年末年始の診療のお知らせ

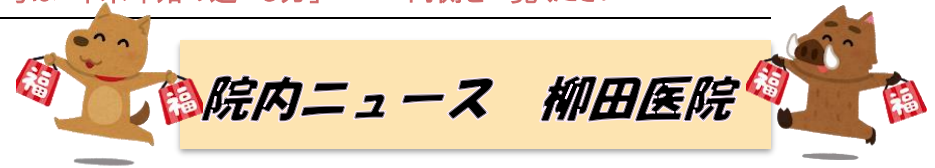


日	月	火	水	木	金	土
12/23	24	25	26	27	28	29
休診	休診	← 通常診療 →				休診
				午後休診		
30	31	1/1	2	3	4	5
休診	休診	休診	休診	休診	← 通常診療 →	午後休診



年末は12/28まで診療を行います。
年始は1/4から通常診療です。

本号は「年末年始の過ごし方」⇒⇒⇒内側をご覧ください



12/6（木）羽村市生涯学習センターゆとろぎにて、院長、管理栄養士、スポーツトレーナーがそれぞれ糖尿病に関するお話をさせていただきました。

「糖尿病に負けないために」 院長 柳田和弘

「食べて予防する糖尿病」 管理栄養士 亀山こころ

「日常生活、ちょっとした工夫で運動療法！」 スポーツトレーナー 鈴木裕子

堰の会総会&運動教室のお知らせ



日 時：H31.1.17（木）14：00～15：40 頃（要予約）
場 所：羽村市中央館 2階
参加費：会員100円 非会員200円（14：30～）
軽い運動のできる服装で飲み物をご持参ください

参加希望の方は受付にて申し込みをお願い致します

糖尿病は、医師の継続的な診察と食事療法と運動療法の3本立てが重要です。症状が出ていなくても、体の中で病気は進行していきます。症状が出てきたときにはある程度病気が進んでしまっています。定期的に健康診断を受け、数値に異常がみられたら速やかに医師に相談することが大切です。



◆年末年始の過ごし方



クリスマスや忘年会、新年会、おせち料理などおいしいものを食べる機会が多い年末年始。不規則になり生活もだらけてしまい、正月太りや休みモードが抜けなく倦怠感が続いた状態で年始を迎えることになってしまいます。

餅は太る！



軽く食べれてしまうのでついつい食べ過ぎてしまいがちですが、市販の切り餅(角餅)は1つ50g前後で120kcalです。白飯1膳(140g)が235kcal程度なので2つまでが無難です。[野菜たっぷり具だくさんのお雑煮](#)にして食べるのがおすすめです。



生活のポイント

▶「野菜から先に」「よく噛んで食べる」

この2つの食べ方をするだけでも急激な血糖値の上昇を抑え、食べ過ぎ防止にもなります。

▶「ながら食べ」をしない

テレビを見ながら、雑誌を見ながらのながら食いは気づかぬうちにカロリーオーバーになりがちです。お菓子を食べたいときは朝食後か昼食後に



▶1日1回は外にでる

寒いからといって家に閉じこもらないで、買い物や散歩などまめに外に出る習慣をつけましょう。

▶果物類の箱買い、大量買いは避ける

適量はバナナなら1本、リンゴ、グレープフルーツは1/2個、みかんは小2個いずれかを1日1種類を目安に。



参考：糖尿病ネットワーク『年末年始の過ごし方』

長い休みはどうしてもだらけがちです。休み明けに後悔しないためにも生活のリズムを崩さないようにし、新年を気持ちよく迎えられるよう心掛けましょう。

