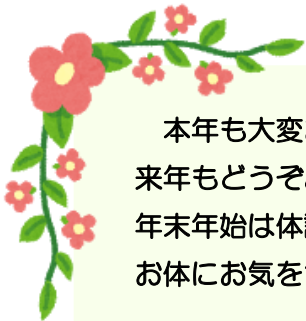


◆年末年始の診療のお知らせ

日	月	火	水	木	金	土
12/24	25	26	27	28	29	30
休診	← 通常診療 →			午後休診	休診	休診
12/31	1/1	2	3	4	5	6
休診	休診	休日診療	休診	← 通常診療 →	午後休診	午後休診



年末は12/28(木)AMまで診療を行います。1/2(火)は休日診療の当番日です。受付時間はAM9時～12時、PM2時～5時です。年明けは1/4(木)から通常診療です。



本年も大変お世話になりました。
来年もどうぞよろしくお願い致します。
年末年始は体調を崩しやすいので、皆様
お体にお気をつけてよい年をお迎えください。

柳田医院職員一同



本号は「年末年始」特集⇒⇒⇒内側をご覧ください

院内ニュース 柳田医院

《運動教室のお知らせ》

今年も残すところあとわずかとなりました。堰の会では今年最後のイベント運動教室を開催致します。今回のテーマは『体幹を鍛えよう』です。

日時：H29.12.21(木)14:00～15:15頃 (要予約)

指導：鈴木 裕子

集合場所：羽村市中央館 2階

参加費：(会員) 100円

(非会員) 200円



運動のできる服装で上履き、お水をご持参ください。

受付にてご予約をお受けしておりますのでお声掛けください。

柳田医院 糖尿病友の会 『堰の会』

年会費：2500円(さかえ 定期購読料込)

運動教室・料理教室・柳田先生の糖尿病勉強会等

イベント多数開催

随時入会受付中！お問い合わせ・質問等は受付まで



年末年始の過ごし方



この時期はおせちやお雑煮、忘年会新年会などおいしいものを食べる機会が多くなります。



年末年始の過ごし方をチェックしてみましょう。
当てはまる項目が多い方ほど正月太りしやすいタイプです。

チェック	項目
	正月は家事から解放されてラクラク!
	年末に食料品を買いだめして、正月用の食べものをキープ。
	睡眠不足を解消するために、正月は寝だめするチャンス!
	寒いのは苦手。正月はできるだけ暖かい屋内で過ごしたい。
	おせちやお菓子など、正月は常に食卓に食べものが並んでいる。
	お雑煮ではお餅を2個以上食べる。
	親戚や友達と会うたびに「乾杯!」する。
	ウインタースポーツや駅伝はテレビ観戦で充分。
	ゴルフやテニス、ジム通いなどの運動をする習慣がない。
	帰省や旅行で、ターミナル駅や空港などの人ごみを通る。



防ぐポイント

『野菜から先に』

『よく噛んで食べる』

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』に注意

テレビを見ながら、雑誌を見ながらのながら食べは気づかないうちにカロリーオーバーになりがちです

1日1回は外に出る

寒いからといって閉じこもらないで、まめに外に出る習慣を作りましょう

箱買い・まとめ買いに

注意



寝る前や夕食後などついつい手が伸びてしまいがちです。



年末年始の間に食べ過ぎてしまって休み明けに後悔する方も多いのではないでしょうか。元気に新年を迎えるために生活のリズムを崩さず、食事にも気をつけましょう。

