



当院運動療法トレーナー鈴木監修

自宅で手軽にできる！簡単トレーニングⅣ

～三角筋・僧帽筋のトレーニング～



1. 足は軽く開き、両手を肩の高さで前に伸ばす
2. 肩の高さで肘を引く
3. 両手を前に伸ばす



Point

肘ができるだけ下がらないように、肩甲骨を寄せる意識で

本号は「食中毒」特集⇒⇒⇒内側をご覧ください



院内ニュース 柳田医院

運動教室レポート

7/6(木)中央館にて運動教室を行いました。今回のテーマは『座ったままでもしっかり運動』です。イスに座って行うリズム体操。音楽に合わせて楽しく行いました。その後のイスに座った状態での筋力トレーニングはかなり効果を実感できました。場所をとらないのでおうちでも実践できます。トレーニングを行う際は息を止めないで行うことを心掛けましょう。水分補給も忘れずに！



次回運動教室 8/31 に開催します。

参加希望の方は受付にて予約をお受け致します。

柳田医院 糖尿病友の会 『塚の会』

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





家庭でも起こる～食中毒～

梅雨が明け、気温が高くなる6月から9月頃が食中毒の発生が急増します。主な症状は、腹痛、下痢、吐き気、嘔吐、さらに頭痛や発熱などの症状が発生する場合があります。



手洗いは食中毒予防の基本！

1. 水で手をぬらし、石鹸をつける
2. 指・掌・腕を洗う 特に指の間・指先をよく洗う
3. 石鹸をよく洗い流す
4. 使い捨てペーパータオル等で拭く
5. アルコールをかけて手指によく刷り込む



トイレから出た後や肉魚・ゴミを触った後などは必ず手洗いを心掛け食中毒を防ぎましょう。また、手袋を使用した場合も袖口など菌がついていることがあるので手洗いが必要です。



食中毒予防の三原則

「つけない」「増やさない」「やっつける」

1 細菌をつけない（清潔・洗浄）

食中毒の原因となる細菌は魚や肉、野菜などの食材についている場合があります。この細菌が手指や調理器具を介して他の食品を汚染し、食中毒の原因となります。



2 細菌を増やさない（迅速・冷却）

細菌は時間とともに増えるので、調理は迅速にし、調理後は早く食べることが大切です。また、食品を扱うときには、室温に放置せず冷蔵庫に保管する必要があります。

3 細菌をやっつける（加熱・殺菌）

一般的に食中毒を起こす細菌は熱に弱く、食品に細菌がついていても加熱すれば死んでしまいます。加熱不十分で食中毒が発生することがあるので注意が必要です。



参考：厚生労働省 健康医療『食中毒』

診療時間	月	火	水	木	金	土
8:30～12:30	●	●	●	●	●	★
15:00～19:00	●	●	●	×	●	×
★土曜日は8:30～13:00						
受付終了時間：午前診12:00 午後診18:30 土曜12:30						
※受付終了時間は診療時間の30分前						
休診日：日曜・祝日						

完全予約制

☎042-555-1800

内科・糖尿病専門外来