

《年末年始の診療のお知らせ》

日	月	火	水	木	金	土
12/25	26	27	28	29	30	31
休診	←	通常診療	→	午後休診	← 休診	→
1/1	2	3	4	5	6	7
← 休診	→	←	通常診療	→	午後休診	午後休診

年末は 12/29（木）AMまで診療を行います。
 年始は 1/4（水）から通常診療となります。

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。
 皆様良いお年をお迎えください。



柳田医院職員一同

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



院内ニュース 柳田医院



11/24（木）羽村市生涯学習センターゆとろぎにて当院院長・管理栄養士・スポーツトレーナーによる健康セミナー『知って、実践！よく分かる糖尿病』を行いました。
 終了後には質問が出たり、分かりやすかった、目から鱗だったなどお声をいただき、有意義な時間となりました。



糖尿病友の会「堰の会」運動教室のお知らせ



テーマ：効果的なウォーキングを学ぼう！
 日時：H28.12.8（木）14：00～15：20頃
 場所：羽村市中央館 2F
 軽い運動のできる服装で、上履きと飲み物をご持参下さい

参加希望の方は受付スタッフにお声掛けください

糖尿病友の会「堰の会」
 年会費 2,000円 専門月刊誌さかえ購読料込み。
 柳田先生の糖尿病勉強会、管理栄養士の料理教室等のイベントあり。
 随時入会受付

年末年始の過ごし方

～正月太りとは～



いよいよ今年も残りわずかとなってきました。年末年始はクリスマスや忘年会・新年会など楽しい行事が盛りだくさんです。休みが終わった後に後悔しないために、意識をして行動してみましょう。

正月太りの原因は…？



- ・ご馳走を食べる機会が多い
- ・ご馳走を食べすぎてしまう
- ・飲みすぎてしまう
- ・寝正月
- ・寒いため外出をしない
- ・忙しいので運動ができない

正月太りを防ぐポイント



おせち料理はカロリーや脂肪分が低いものから

例) なます・田作り・かまぼこ・かずのこ・・・などが低カロリーです。

餅を食べ過ぎない

餅1個のカロリーは茶碗1杯のご飯相当なので炭水化物の摂りすぎになってしまう。

少しでも体を動かす

日常生活の中で家事やちょっとした用事を作ってなるべく体を動かすようにしましょう。

休みを利用してお出掛けを

せっかくのお休みなので初詣やデパートなどの初売りに出掛け、お正月を楽しむことで家でゴロゴロするのを防ぎましょう

夜更かしをしない

夜更かしはだらだら食いのもととなり太りやすくなります。特別な時期でも規則正しい生活を送りましょう。

不摂生を繰り返すことにより休みが明けたときに休み気分が取れずに、だらけてしまいがちです。健康に元気よく新しい年を迎えるためにも、なるべく生活のリズムを崩さず、食事にも気に掛けましょう。

