

生活習慣の見直しを

現代の食卓では、白米や白砂糖などの精製食品が主流となったことでミネラルの摂取量が減り、昔に比べて野菜に含まれる栄養も減り続け、低栄養・高カロリーになりやすい環境にあります。そんな中で、よく「バランスよい食事を心がけましょう」という文言を目にすると思いますが、バランスの良い食事とは・・・

車でいえば、たんぱく質はボディを、炭水化物・脂質はミラーやタイヤなどをつくり、ビタミン・ミネラル等の栄養素は燃料といえます。どれか一つでも不足してしまえば走ることができず、また、材料の質が悪かったり配合のバランスが保たれなかったりすれば走行に支障をきたします。炭水化物・たんぱく質・脂質をしっかりと摂っても他の栄養素が不足していれば、うまく消費され

ず、脂肪として体内に蓄積されていきますし、逆に不足していればエネルギーや筋肉が生成されにくくなり、疲れや免疫力低下につながります。

生活習慣病という言葉をもとにされたことがあるかと思いますが、自身の今の身体はこれまで自身が積み重ねてきた習慣でつくり上げられたものです。生活習慣によくない点があれば、例えば過剰な食事量などは肥満や糖尿病などの生活習慣病を患い、好きな食べ物を制限され、透析となれば旅行先でも透析外来を探さなければいけないなど、時間もお金も労力も費やさなければなりません。

高齢になって習慣を変えるのは容易なことではなく、ご自身の意志だけでは難しいと思われるかもしれません。ご自身の人生をこれから豊かに過ごされま

すよう、元気な今こそ習慣の見直しをしてはいか

【地域の皆さまへ(お願い)】
新型コロナウイルス感染症の拡大を防止するため、次のような取り組みを行っております。ご理解とご協力をお願いいたします。

【診療所】
○診察を受ける方および付き添いの方全員のマスク着用、手の消毒、検温をお願いしております。

○診療所内の消毒と換気を毎日実施しております。

【老健施設】
○原則として、入所者への面会・外泊を禁止しております。

○通所リハビリ利用者に毎日の体調確認と検温を実施しております。

○施設内および送迎車両の消毒と換気を毎日実施しております。

※泉崎公開講座は当面の間、開催を見合わせます。

診療所外来5月担当医

☎泉崎南東北診療所 ☎0248-53-2415

【お願い】発熱症状、強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)、味やにおいを感じない(味覚・嗅覚障害)などの症状がある方は、医療機関を受診する前にかかりつけ医または県の受診・相談センター(電話 0120-567-747)へ連絡してください。

	月	火	水	木	金	土	日／祝祭日
午 前 受付時間 8：30 ～ 11：30	小林利男 整形外科・内科	小林利男 整形外科・内科	内藤 梓 消化器内科・外科	小林利男 整形外科・内科	内藤 梓 消化器内科・外科 5/13.20.27診療	総合南東北病院 心臓血管外科	休 診
		内藤 梓 消化器内科・外科		内藤 梓 消化器内科・外科	飯村宗也 眼科 11：00受付終了	内藤 梓 消化器内科・外科 第2.4土曜日診療	
				八木正樹 小児科 5/12.19.26診療	予約制（事前に電話または 窓口でご予約下さい）		
午 後 受付時間 13：30 ～ 16：00 (水曜日は 14:30)	北原正樹 内科・形成・皮膚・禁煙	内藤 梓 消化器内科・外科	内藤 梓 消化器内科・外科 14：30受付終了	小林利男 整形外科・内科	内藤 梓 消化器内科・外科 5/13.20.27診療	小林利男 整形外科・内科 第1土曜日のみ診療	
	緑川博文 心臓血管外科 5/2のみ診療			内藤 梓 消化器内科・外科		内藤 梓 消化器内科・外科 第2.4土曜日診療	
	5 / 2 月曜午後 (14：00～16：00)			八木正樹 小児科 5/12.19.26診療		小鹿山博之 内科・脳外科 第3土曜日のみ診療	

※都合により診療時間や医師の変更がある場合がありますので、詳しい診療案内等は当診療所へお電話にてお問い合わせください。(☎0248-53-2415)

※日曜・祝祭日・年末年始の休日の当番医は☎0248-23-9909(しらかわ情報センター)で確認いただけます。

※火・木曜日(午後)の整形外科は、小林利男先生がコロナワクチン集団接種会場へ出張の為、休診となる日があります。午前中の受診にご協力ください。

小林利男先生、午後休診の日程は下記となります。
5/12(木)は変動がある場合がある為、お問い合わせください。