

## 5月土曜の診療担当

6日 矢部  
13日 成田  
20日 成田  
27日 矢部

※変更になる場合もございますので、ご心配な方は、お問い合わせください

### 受付時間

午前 8:30~12:00  
午後 15:00~16:30

※土曜日は午前診療のみとなります。

## 長野医療生協南長池診療所 第23回健康まつりのお知らせ

日時 2017年5月21日(日)  
9:30~

場所 南長池診療所

### <プログラム>

9:30~ オープニングセレモニー  
緑ヶ丘小学校金管バンドの皆さん

10:00 講演  
「認知症を知り、地域で支える」  
講師：松代オレンジキャラバンの皆さん

※その他、健康チェック、各種模擬店、舞台発表、福引等様々な企画を用意しております。ぜひご来場下さい。

### 『健康づくりサークル』 のご案内

今月は13日(土)、27日(土)の開催となります。楽しく健康的に体力づくりをしませんか？お気軽にご参加ください!!

### 苦情・相談窓口

診療所の利用等、診療、介護サービスについてご不明な点がございましたらご遠慮なく下記問い合わせ先までご連絡下さい。

Tel.026-263-1234

担当：小山

### 人事報告

#### <採用>



理学療法士  
六波羅 聡子



介護職  
小林 博行

## 肥満！！あなたは大丈夫ですか？

肥満・・・体に脂肪が過剰に蓄積された状態（BMI 25以上）  
肥満によりいろいろな病気を引き起こします。

（高血圧、糖尿病、脂肪肝等）

原因・・・運動不足、脂肪の取り過ぎ、野菜不足、不規則な食生活、ストレス等

### <改善策>

#### ①食生活の見直し（バランスのとれた食）

- ・主食（ご飯、パン、麺類等の炭水化）
- ・主菜（肉、魚介類、卵、大豆等の蛋）
- ・副菜（野菜、きのこ、海藻類等の食）

#### ②適度な運動

自分にあった運動を行なう。

（体脂肪 1 kg 10日で減らそうとすると毎日 700 カロリーの消費が必要。700 カロリー消費するのにジョギング 1 時間半必要。）



※時々、血圧・体重等を測定し、自分の健康状態についてチェックする。  
年 1 回は健診を受けて頂き日常生活を振り返る機会を作りましょう。