

こぶしの花 だより Vol.4

血管年齢を若く保つ為には、食事・睡眠・運動が大切です。特に食事では、血糖値を急上昇させないような食べ方や魚などの質のよい脂やたんぱく質を摂ることがポイントです。

血管年齢を若くする方法を知ろう！



①野菜から先に食べ
ましょう



②お酢や香味野菜を
利用して減塩しよう



③青魚や貝類、大豆
製品を食べましょう

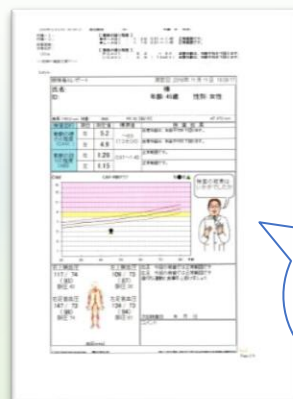
動脈硬化（血管の老化など）により血管が狭くなる、あるいは硬くなることで、血管内の血液の流れが滞り、脳梗塞や心筋梗塞など命に関わる病気になるリスクも高くなってしまいます。

血管が老化する主な原因には、高血圧、高血糖、中性脂肪やコレステロールが高い、たばこ、過度なストレスなどがあります。



測定時間は約5分間で痛みや副作用はほとんどありません。

あなたの 血管年齢は 何歳ですか？



結果は
当日お渡し
します。

当院の専用機器で

「血管年齢」を調べることができます

【ご案内】

- ・血管年齢測定は、お一人様 1500円/回（税込み）です。
- ・ご予約制になります。事前にお電話（011-521-8710）かネットでお申し込みください。

インターネット予約は
こちらからどうぞ



電話予約

011-521-8710

ゴールデンウィーク中の
診療予定について

4/30（火）・5/2（木）は
午前診療致します。
（受付時間：8：30～12：00）

〒064-0917

札幌市中央区南 17 条西 17 丁目 3-1

診察日のご案内
内科一般・糖尿病

受付時間	月	火	水	木	金	土
早朝 (7:30~)			○		○	
午前 (8:30~11:30)	○	○	○	○	○	○
午後 (13:30~16:30)	○	○		○	○	
夜間 (~19:30)	○			○		

休診日 日曜・祝日・年末年始ほか
早朝・夜間診療あります