

# こぶしの花



だより

Vol.12

## 年末年始の過ごし方

年末年始は、クリスマス、忘年会、お正月、新年会と会食の機会が増え、普段とは違った過ごし方のなりがちです。いつもは気をつけている生活習慣が乱れやすくなります。下記の3人のお悩み解消方法を参考に年末年始も健康に過ごせるように工夫しましょう。

### 解消法



冬は毎年2～3kg太っちゃいます。

#### ①だらだら食いはしない

- 一人分を小皿に盛ったり、ワンプレートにして食べる
- 果物やお菓子は適量を食後に少量にする
- 1日3食のリズムを崩さない

#### ②お腹いっぱい食べない

- 野菜から食べる
- 1口20回よく噛む
- 毎日体重を測る
- ケーキは1個でご飯2杯分と高カロリーです。
- お餅は2個でご飯1杯分です。食べ過ぎないようにしましょう。

#### ③座りっぱなしはダメ！

- 家の中を動き回る
- テレビでコマーシャルが流れている間は座らない

#### 【糖尿病患者さんの除雪時の注意点】

- ・まず眼科で眼底検査を受けましょう。
- ・低血糖予防の為、事前に補食をしたり、インスリンの減量を医師に相談しましょう。

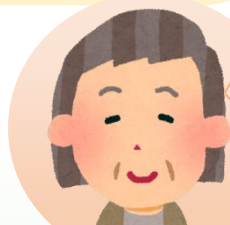


この時期は飲み会  
続きで困ります。

- チェイサー（お酒以外の水分）も準備しましょう
- 乾杯はビールでも、後は自分で調節できるお酒を選ぶ。
- お店の人に予め薄めのお酒やノンアルコールビールを頼んでおく

【適量のお酒の目安：アルコール20g相当】

ビール…中ビン1本(500ml) 日本酒…1合弱(160ml) 焼酎…半合強(100ml)  
ワイン…グラス2杯(200ml) ウイスキー…ダブル1杯(60ml) (※どれか1種類です。)



風邪やインフルエンザ  
の季節ですね。

#### 【寒い季節の風邪対策】

- うがい・手洗い
- マスク
- 適温 20℃位
- 加湿 40%以上
- 人ごみを避ける
- インフルエンザの予防接種を受ける

受ける方は  
お早めに！

## 糖尿病教室

1/18(土)  
13時～14時

テーマ

「簡単エクササイズ！」  
「おやつ食べてもいいですか」  
試食とおみやげつき♪

年末年始の予定について  
お知らせいたします。

年内は12月30日(月)  
17時まで診療します。

<12/31～1/3 休診>

年始は1月4日(土)から  
8:30～12:30

診察日のご案内【内科一般・糖尿病・痛風】

| 受付時間                 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----------------------|---|---|---|---|---|---|
| 早朝 7:30～             |   |   | ○ |   | ○ |   |
| 午前<br>8:30～11:30     | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 午後<br>13:30～17:00    |   | ○ |   |   | ○ |   |
| 午後・夜間<br>13:30～19:30 | ○ |   |   | ○ |   |   |