

設楽町つぐ診療所

だより



(平成 23 年 8 月 第 41 号)

設楽町つぐ診療所 設楽町津具字中林 26 電話 0536-83-3001

●時間外の診療依頼は先に診療所 83-3001 へお電話ください。

ナースの窓から ～夏バテ!～

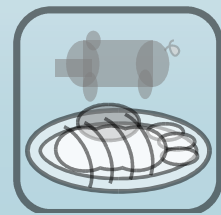
食欲がなかなか出なくなるのが夏バテです。



※**良質なたんぱく質**は効果的な栄養素です。暑いとどうしても冷たい麺類などを食べてしまいがちですが、**麺類で食事を済ませるときは少しでも良いので肉・魚・豆類などをトッピング**しましょう。

※**ビタミンB群**は代謝機能の働きを高めるため疲労回復には効果的、中でも糖代謝を高める**ビタミンB1**は有効です。**ビタミンB1**は豚肉・ウナギ・納豆・玄米などに多く含まれています。ビタミンB群はお互いに助け合って作用する効果もあるため**ビタミンB1**をとる時は**レバー・魚類・ナッツ**など他の**ビタミンB群を含む食材と一緒に食べる**ように心掛けましょう。

食欲がない時は体力を維持するために役立つ食材を効率よくとるようにしてください。



★継続は力なり! ～ロコモ予防教室から～

7月のロコモ予防教室でウォーキングの話がありました。その時講師の先生がおっしゃられたことですが、一日一万歩歩いていると2ヶ月で東海道五十三次を歩いたことになるそうです。ちなみに半年で日本縦断の距離になるとのことでした。

歩数だけでなく体操で得られる筋力も一日一日では実感がわきませんが、ひと月ふた月と続けていく中で着実に身につけていきます。三日坊主も毎週やれば年間で150日です。筋肉は運動しないとつきません。ぜひ一歩踏み出し普段から運動する習慣をつけていきましょう。



診療所はお盆もカレンダー通りの診療です。

急患は可能な範囲で対応はしますが、平日診療時間内にかかることができるものは必ず診療時間内での受診をお願いします。