

## ほうとく



## 《裏面記事》

- ・職員紹介
- ・患者様アンケート集計結果のお知らせ
- ・R4年度外来担当表 など



〒519-2505  
大台町江馬127報徳診療所  
☎0598-76-1133  
2022年11月5日発行 第48号

## 食事の大切さ

こんにちは。地域活動栄養士会 管理栄養士 泉 知子です。  
7月から奇数週の水曜日に栄養指導をさせていただきます。

「食事は、バランスよく食べましょう。」

1度は耳にした言葉ですね。

バランスよく食べるとはどういうことでしょうか？

答えはいろいろな食品を、たくさんよりまんべんなく食べるということです。

70歳を超えたら特に大切な食べ方です。

「肉」「魚」「卵」「牛乳」「大豆、大豆製品」「緑黄色野菜」「芋」「油」「果物」「海藻」の10食品群を毎日少しでもいいから食べることをプラス主食（ご飯）。出来るだけ時間を決めて朝、昼、夕の3回食べることです。当たり前のことのように、なかなか難しいものです。

《悪い例その1》朝寝坊して10時頃に起きたら、食卓に着く頃には、お昼になり1日2食に。

《悪い例その2》遅めのおやつにケーキを食べ、ケーキが夕食になってしまい2食に。

たまにはこんな日もあるでしょう。でもこんな生活が続くと、栄養バランスは崩れます。体重が減る、歩行速度が遅くなる、血液検査で血清アルブミン値が低くなるなどの変化が起こり得ます。歳だからとあきらめる前に10食品表を1週間から10日間くらい記入し、自分の食事傾向を知りましょう。特に、肉より魚の方が体には良いと思っている方、肉も魚も体には必要と認識を新たにしてください。

パソコンで「10食品群」で検索して、表を印刷することもできます。もちろん報徳診療所でもお渡しさせていただきます。毎日7～8品目摂れていれば合格、0～3品目の方は要注意ですので少なかった食品を食事に取り入れてください。

私たちの身体は、日々食べたものから出来上がっています。良く食べることで元気で楽しく日常生活ができるようお手伝いしたいと思いますので、よろしく願いいたします。

管理栄養士 泉 知子



管理栄養士 泉 知子 先生



## 三重大学骨の検診 申し込みの方へ

申し込まれた方へ11/10ごろ予約日と予約時間がわかる用紙と問診票を発送いたします。どうぞご確認ください。

## 土砂災害防災訓練の様子

9/21に土砂災害時を想定した卓上訓練を行いました。平成16年の大災害のことを忘れず教訓とし、災害に備えます。



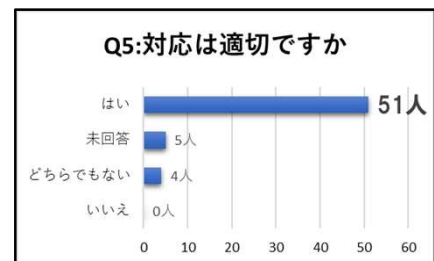
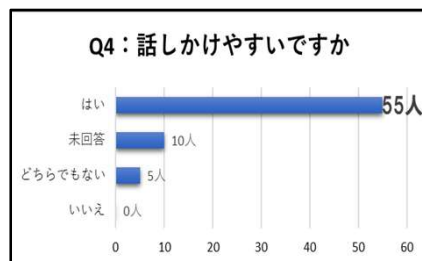
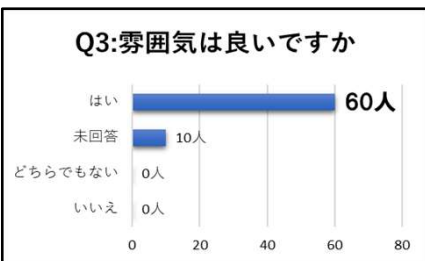
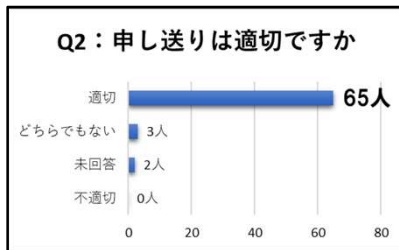


## 診療所からのお知らせ

### ○患者アンケート集計結果（70人） 7～8月実施

7月～8月に行いました診療所に関するアンケート結果のご報告です。  
次号では頂いたご意見を掲載する予定です。  
ご協力ありがとうございました。

（年代内訳）0～50歳：7人 51～79歳：43人 80歳以上：20人



報徳診療所		月	火	水	木	金
午前	受付時間 内科 8：30～11：30	増井	松島	増井	松島	※ 予防接種 の投薬
	眼科 9：30～11：30	-	松原	-	-	-
午後	内科 13：30～16：30	松島	※ 松島	松島	増井	増井
	整形 14：00～15：30	-	-	-	-	竹上
時間外	内科 17：00～18：00 （救急のみ）	松島	-	松島	-	増井

大杉谷診療所		月	火	水	木	金
午前	診療時間 9：00～10：00	-	-	-	-	松島
	往診 10：00～11：00	-	-	-	-	
午後	診療時間 13：30～14：15	増井	-	-	-	-
	往診 14：15～15：00		-	-	-	-

○往診のない日は引き続き診察します。  
往診時間に大杉谷診療所を受診希望の方は  
お電話にてご連絡ください。

報徳診療所 : 0598-76-1133  
大杉谷診療所 : 0598-78-3021

※火曜日午後は16時までの診察となります。  
※12月末まで金曜日午前は休診し、投薬のみとワクチン接種となります。

### ○11月のワクチン接種

#### <新型コロナワクチン>



- ・接種曜日 月曜日・木曜日の午後
- ・予約方法 **コールセンターの電話予約**  
☎：0120-53-5670

#### <インフルエンザワクチン>

- ・接種曜日 水曜日 5時～6時  
金曜日 9時～11時・5時～6時
  - ・予約方法 診療所の窓口・電話で受付
- \*誤接種等を避けるため、同時接種は  
行っておりません。ご了承下さい。