



代々木診療所だより

N0364

2024年7月29日発行：医療法人財団東京勤労者医療会 代々木診療所 渋谷区千駄ヶ谷4-26

電話：03-3478-1468 FAX:03-3478-1467

ホームページ (<https://www.tokyo-kinikai.com/yoyogisinryo/>)



2024年8月 診療表

	月	火	水	木	金	土
午前	千葉	千葉	千葉	鈴木	中村	—
午後	—	千葉	—	—	第4のみ 千葉2時~	—

*土日と祝日は
休診です。

※ 受付時間：午前9時～11時30分、午後1時30分～4時30分

※ 各種健康診断、成人対象の各種ワクチン接種（肺炎球菌、麻疹、風疹、水痘など）をおこなっています。事前にご連絡ください。

※ 受診される方は、マスクを付けてご来院ください。



<休診・代診のお知らせ>

- 8/9（金）午前 中村医師が休みのため、千葉医師が代診です。
診療は午前のみになりますのでご注意ください。
- 夏期休業 8/13（火）～17（土） 内服薬が無くならないようチェックしましょう。
- 金曜日午後の高柳医師は休診です。8/23は、千葉医師が診療をおこないます。



暑い夏は熱中症のリスクだけではなく、運動量が減って、高齢の方はサルコペニア（加齢による筋肉量の減少と筋力の低下）を引き起こしやすく、若い方は肥傾向になりやすくなります。体調を整え、一緒に健康な状態を維持できるよう取り組んでいきましょう(*^-^*)

～暑い夏の過ごし方 3つのポイント～

1 睡眠時間7時間を目安にしましょう

日本人の睡眠時間は世界的にも短い傾向にあります。睡眠は身体の疲れをとって、心身のバランスを整える作用；睡眠環境を整えて、睡眠時間をしっかりと確保しましょう。



2 食事は3食とりましょう

朝昼夕食は1日に必要な栄養とカロリーを意識して、バランスよく適切に食べましょう。冷たい飲み物や冷たい食べ物を摂り過ぎると食欲が低下しやすいので注意しましょう。



3 気温が低い時間帯や冷房が効いた環境で、ウォーキングなど有酸素運動やスクワットやつま先立ちなど筋力運動を、無理せずおこなきましょう。

～8月10日は、健康ハート（810）の日～（日本心臓財団）

8月10日を、毎日休みなく働いている心臓を思いやり、健康について考える「こころとからだの休日」を過ごしましょう。夏場から注意して、冬場の心臓病・脳卒中を予防しましょう！

