



# 代々木診療所だより

N0369



2024年12月25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/yoyogisimryo/>)



## 2025年1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	—	—	—	—

\*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
- ※ 受診される方は、マスクを付けてご来院ください。
- ※ 発熱のある方は事前にご連絡ください。
- ※ 各種健康診断、成人対象の各種ワクチン接種（インフルエンザ、コロナ、肺炎球菌、麻疹、風疹、水痘、带状疱疹）をおこなっています（予約制）
- ※ 1月6日（月）から診療を開始します。13日（月）は祝日のため休みです。



## 新年あけましておめでとうございます

皆さま、去年はどんな年でしたか？



気候変動、自然災害、物価高、ウクライナ戦争等々、心が落ち着かないこともいろいろとありますが、オリンピックの金メダルラッシュや大谷翔平くんの記録などワクワクすることもたくさんありました。今年が平和で安心して生活できる世の中でありませう、心より願っています。

また、今年も皆さまが心身ともに健康に過ごせませう、スタッフ一同取り組んでまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。



## 《新年の目標を立てましよう》

まずは気持ち新たに、今年の健康に関する目標を立てましよう！健康管理は、日々のちょっとした取り組みです。健康診断の結果を振り返って、元気で活力ある身体づくりをましよう。目標の例を挙げると・・・

- ◎食事：1日3食食べる、お腹いっぱいまで食べない、食事の栄養バランスに気を付ける、減塩する
- ◎運動：1日の歩数をプラス1000歩増やす、スクワットを続ける、エレベータ・エスカレーターを使わない
- ◎睡眠：睡眠時間を1日7時間とる、夜更かしをしない、睡眠前のゲームやスマホを控える
- ◎健康管理：体重をはかる、血圧をはかる、薬の飲み忘れを防ぐ、節酒・休肝日をつくる、禁煙する
- ◎ストレスを減らす：身体と心の状態はつながっています。健康であることが心の負担を軽減します。心の状態が悪い時は食習慣や睡眠、飲酒量に影響し、血圧など健康状態に関連してきます。

一日一回は深呼吸して、意識してストレスを軽減する工夫をしてはどうでしょうか？