

「地域のかかりつけ医 まるき内科クリニック」

「薬師かわら版」

〒989-5625 栗原市志波姫堀口十文字1-1 TEL0228-24-8073 発行者 院長 鈴木 慎二



待合室



待合室コーナーは、糖尿病の予防や改善に向けた情報をお伝えします。

糖尿病の「運動療法」は、今と、そして将来のあなたのためのものです。

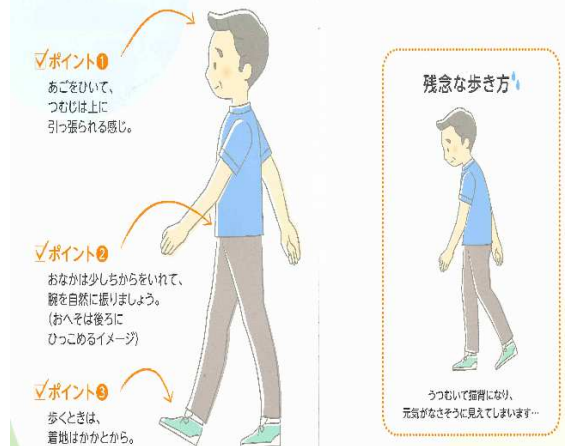
運動には大きくわけて2つの種類があります。ゆっくりと十分に息を吸い込みながら全身の筋肉を使う「有酸素運動」、そして筋肉を増やし、強くするための「レジスタンス運動」。両方を継続して筋肉や骨を強くしましょう。

運動スタートの5か条

1. 決まった時間はありません、1日のどの時間でも行えます。
(食事の直後を避け、食事の1時間後に行うことが理想です)
2. インスリン注射をしている方やインスリンを出す薬を飲んでいる方は、低血糖にご注意ください。
3. 運動を始める前に、準備運動を行いましょう。
4. 運動に適した服を着て、足に合った靴を履きましょう。
5. 何よりも、続けることが大切です。

有酸素運動の代表格「ウォーキング」を毎日の習慣にしませんか？

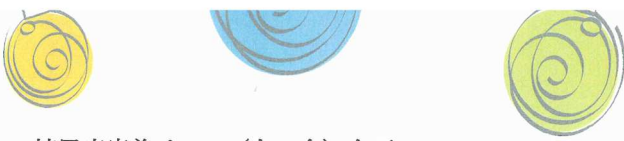
よい歩き方のポイントはたった3つ！
「正しい歩き方」を意識することで、姿勢がよくなり腹筋を使うことができます。



掲示板

糖尿病 勉強会のお知らせ

参加ご希望の方は、クリニックへお問い合わせください。



糖尿病療養チーム(友の会)企画
糖尿病 勉強会のお知らせ

今年度も、勉強会を企画しました。
皆様の参加をお待ちしています。

日時 令和元年6月2日(日) 10時~11時

会場 栗原中央病院2階講義室

内容 「まずはここから！」

がんばり過ぎない運動療法

講師 坂総合クリニック運動療法センター
係長 咲間 優 先生

申し込み締め切り 5月27日(月)

参加希望の方は、申込書に記入しFAXで申し込んでください。

また、当日は動きやすい服装でお越しください。
よろしくお願いたします。

栗原中央病院 栄養管理室 伊藤義博

5月 休診のお知らせ

5月16日(木曜日) 5月24日(金曜日)
お休みさせていただきます。ご迷惑をおかけしますが
よろしくお願致します。

クリニック ほんし 白衣の天使

開院4年目突入！！



おかげ様で開院4年目に突入致しました。
地域のかかりつけクリニックとして皆様のお役に
立てるようスタッフ一同さらに頑張っていきたい
と思います。今後もどうぞよろしくお願い致します
まだ朝・夕の寒暖の差が大きいようです。
風邪ひき、腸炎が流行っています。
手洗い、うがいの
対策は十分に行っ
て下さい。

