D 宴会は空腹で行かない

コンビニなどでおにぎりなどを購入しお腹 に入れて宴会に望むことで食欲の暴走に



「損した」から「得した」へ発想を転換する

「会費を払ったのだから…」「残すともったいない…」ではなく、「今回も余計な脂肪をつ けずに得した」と思えるよう発想を転換しましょう!

●宴会では「社交」に専念する

曜法によってカロリーが下がる」の方程式



- 場げ物よりは焼き物
- ・煮物よりは蒸し物 洋食よりは和食
- ・醤油味よりは塩味
- ・お肉よりは野菜 肉よりは魚

◎焼き鳥なら、ねぎま、砂肝、レバーはオッケー タレより塩のほうがカロリーが少なくてベターです 逆に脂肪分の多い皮やつくね、手羽先はなるべく 避けること!

焼き鳥1本(たれ)

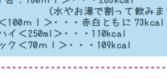
皮:164kcal! ねぎま:51kcal レパー:44kca つくね:69kcal 砂肝:47kcal



●飲み過ぎにも注意!

食べ過ぎだけでなく「飲み過ぎ」にも気を付けましょう。 ビール、日本酒、焼酎、ワインなどアルコール飲料にもカ ロリーがあり、 種類と飲む量によって差があります。 ついた くさん飲んでしまうという人は、ウーロン茶割りや水割りなど、 低カロリーのお酒を割って飲むのがおすすめです。 日本酒や梅酒は少量でも摂取カロリーが高いので飲む量に ご注意を。

- ★日本酒<1 合:180m I >・・・185kcal ★焼酎<1合:180ml>・・・263kcal
- (水やお湯で割って飲みましょ
- ーハイ<250ml>・・・110kcal



ラーメン・コンビニ 気をつけろ

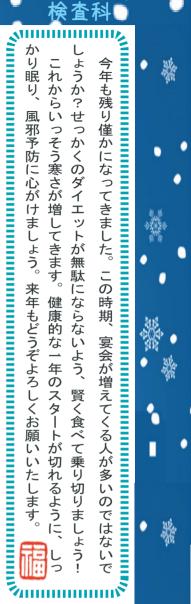
シメのラーメン、ふらりと立ち寄ったコンビニで買ってし まったアイスやカップ麺・・。 あっさりかな?に思える醤 油ラーメンでさえ、440kcal。 せっかく頑張って乗り切っ た飲み会も、水の泡になってしまいます。



・とんこつラーメン 560kcal

万が一、翌日、体重が増えてしまっていたら、翌日 の食事量や運動で調整しましょう!そのままにしてお くと、戻すのにまたひと苦労してしまいますので、早

のい温 のが 出で低が積い 減極の つ的 て に 活 ス 9 な食 リ識 が が 減



П



本当に怖い睡眠時無呼吸症候群 高血圧 (脳卒中) 心筋梗塞 (糖尿病) ED

(倦怠感)メタボ)うつ病)老化現象)シミ

- すべての原因は睡眠障害だ
- ●小顔(あごの小さい)の人(特に女性)
- ●お酒が好きな人 ●頭痛持ちの人
- ●日中眠気を感じる人 ●寝る直前まで

PCやスマホを使っている人 思い当たる人は↓で解決!







成井先生と横綱日馬富士 『お相撲さんは体格上、無呼吸が起こりや すい状態です。伊勢ヶ濱部屋では、入門時 に無呼吸の検査を行ないます。CPAP 使用で、 深い睡眠が正常に得られ、その時に分泌さ れる成長ホルモンが筋肉増強、脂肪減少の 効果をもたらし、さらに闘争心が湧き、適 切な判断ができるからです』

本書より抜粋(一部改変)

インフルエンザ予防における睡眠の重

★熟睡して抵抗力を上げよう



細菌やウィルスに対する抵抗力は、睡眠中に維持・強化されています。 そのため、睡眠時間が減ったり、睡眠の質が悪くなると、十分な休養がと れないため疲労が回復できず、身体の抵抗力が落ちて、インフルエンザに かかりやすくなってしまいます。

★熟睡するとでてくる成長ホルモン

成長ホルモンは深い睡眠の時期に分泌されるホルモンで、大人でも細胞の 修復や疲労回復に大切な役割を果たしています。

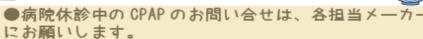
不規則な睡眠や睡眠障害(無治療の無呼吸も含む)があると、日中の活動 で傷つき、疲労した細胞の修復がうまくいかず、ウィルスが体に進入しや すくなったり、インフルエンザが治りにくくなったりします。

★/ドの乾燥を避ける

寒くて乾燥した季節は、ウィルスが生き延びやすいため、流行する傾向にあ ります。インフルエンザ・ウィルスは、ノドの粘膜から体に入り増殖します。 ノドの粘膜は湿っているとウィルスは付着しにくく、抵抗力が十分発揮され ますが、乾燥すると表面の細胞が死んで剥がれ落ちるため、簡単にウィルス

室内では加湿器を利用し、適度な湿度(50~60%)を保ちましょう。

年末年始の休診日



メーカー	電話番号	対応時間
帝人	0120-365-474	10:00~22:00
	093-512-7050	上記以外の時間帯
フィリップ。ス・レスピ。ロニクス	0120-48-4159	9:00~17:00
	093-932-2177	上記以外の時間帯
大同商会	093-381-2564	終日
フクタ゛ライフテック	093-654-8474	終日
チェスト	0120-74-1159	終日
フクタ゛ライフテック	093-381-2564 093-654-8474	終日終日

インフルエンザ予防接種のお知らせ

料金: 一般 4,500円

65 歳以上 1,000円

65歳以上の接種対象者のうち、①生活保護受給者 ②世帯全員が 市民税非課税 の方は自己負担額が減免になります。

『平成 26 年度 介護保険料納入通知書 (所得段階が 1 ~ 3 段階の もの)』を受付に提示してください。

!病院からのお願い!

- ●土曜日や20日以降は大変込み合い、1時間以上お待たせすることが多くなっ ています。15日までの受診をお願いします。
 - ★1~3週目の平日の午後が空いています。(水曜日以外)
- ●水曜日の午前中は休診です。受付も会計もできませんのでご注意下さいが空いています。
- 検査室直通電話 093-921
- ●月末に来院がない方には、来院予定の確認のため、機器メーカーや病院より 連絡をする場合もありますので、ご了承下さい。
- ●毎月、保険証の提出をしてください。

★他院へ入院の予定がある方は、C P A P管理上、早目にご連絡ください。当月、当院に受診できない場合は、C P A P費用の支払いは、入院先の病院で発生します。