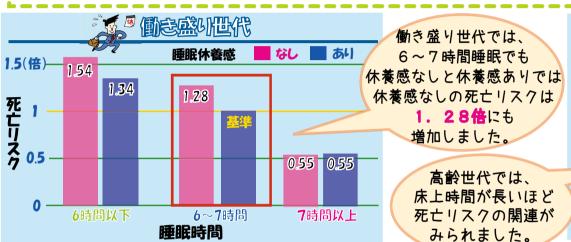
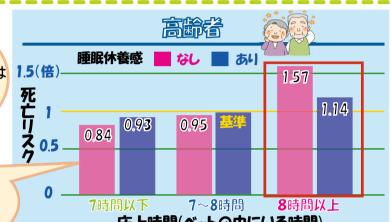
朝起きた時に疲れはとれていますか?働き盛りの人たちは睡眠時間6~7時間でも体が休まったと 感じない人は死亡率が高くなることがわかりました。

評価したものです。健康には【睡眠休養感】と【床上時間】が大切です。

床上時間とは、寝床で過ごす時間のことで、実際に寝ている睡眠時間に加えて、寝床に入ってから 寝付くまでの時間や睡眠中の自覚のない覚醒を含めた時間をいいます。





床上時間(ベットの中にいる時間) https://www.nhk.or.jp/kenko/atc_1421.html より引用

祭に眠れる時間 10歳 20歳 30歳 40歳 50歳 60歳 70歳 80歳

安眠を得るためにデジタル・デトックスの日を作ろう!

パソコンやスマホなどのデジタル家電は、自分で 自覚している以上に脳や身体の負担が大きいものです。 数日続けて休息しないと、疲労が抜けないことが あります。日帰り旅行やショッピング、

散歩などに出かけて、**デジタルデトックス**の日を 作るのがおすすめです♪

ストレス解消にもなりますよ。

釜揚げしらす30g

塩少々 こしょう少々

ごま油2~3敵

<作り方>

-ブオイル大さじ 1

②釜揚げしらすを①に入れる

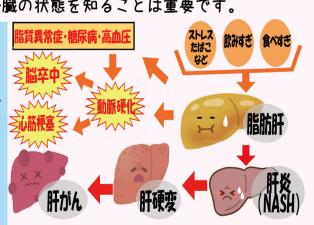
④ごま油、塩、こしょうで味を調える

康の がはま ഗ V せにA 睡 んもP 眠か

脂肪肝が引き起こすさまざまな病気

脂肪肝になると、肝硬変、動脈硬化、心筋梗塞、脳卒中などの危険性が 高まる事が知られており、肝臓の状態を知ることは重要です。





5分で出来る簡単サラダ

春キャベツとしらすのサラダ 葉4~5枚 レモン果汁 大さじ1

DHA、EPAが豊富! 自律神経の不調や不眠症の 症状を和らげることが 期待できます♪

●しらすの栄養



オイルであえてから 塩をふると、水っぽく ①キャベツの葉を一口大に手でちぎりボールに入れる ならなくて良いですよ♪

③レモン果汁とオリーブオイルをよく混ぜ、②にかけ混ぜ合わせる



<栄養指導料> 3割負担の場合

(初回)

780 円 【InBody 測定、 食事調査、 食生活相談】 (2回目以降) 600円 【初回の結果より個々にあった相談、指導】

管理栄養士が個々の最適な栄養相談を実施します。*指導時間 お気軽にお声かけ下さい。



外来の密を避けるためにご協力ください(3選)

月末受診を避ける (中旬までをお勧めします)

午前受診を避ける

(午後の方がすいています)

毎月受診を避ける (最大3か月:要申請)

🎋 月々の CPAP 費用や通院負担を軽減したい方へ (3割負担の場合、最大12ヶ月で約5,520円安くなります、年4回受診

一定の条件を満たした方は、受診間隔を最大3ヶ月まで延長できます。 ご希望の方は検査スタッフにご相談ください。

皆様へ登録をお願いしています。

病院情報など各種案内を配信(LINE、メール)します!!

主な配信内容

- ・休診案内<mark>(急な休診・年末年始・GW・お盆休み)</mark>
- · CPAP、睡眠時無呼吸関連情報
- ・今月未来院通知(受診忘れ防止)
- ・臨時<mark>:当院のコロナ対応など</mark>)





LINE 登録方法 LINE <u>① LINE アプリを立ち上げる</u> ②ホーム 🔒 をタップする ③『友だち追加』 🕰 マークをタップする ④『QR コード』か『検索』をタップする ⑤『追加』をタップする

*トークにてお名前をご返信ください。

●LINE にはない情報も配信しています● こちらも登録お願いします!! **facebook** Instagram





★他院への入院、 転勤等により転院の希望がある方は、 管理上 早目にご連絡をお願いします。 Tel 検査室直通 093-921-0493 (診療時間内)