



代々木診療所だより N0320



2020年11月20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/>)

2020年12月 診療表

各種健康診断実施中

	月	火	水	木	金	土
午前	千葉	千葉	千葉	鈴木	中村	千葉 (5日)
午後		千葉			14時~ 高柳	

土曜日診療は
第1です

受付時間：午前9時～11時30分、午後1時30分～4時30分

土曜日診療は、今月は、12月5日です 次月は、1月9日です

年末年始の休業は、12月29日(火)～1月3日(日)

年始は、1月4日(月)午前診療からです



< 風邪やインフルエンザなどが流行る時期です >
～ コロナにも注意！！ダブルの予防と体調管理が大切！！ ～

手洗いとマスクを！！ マスクでの会話！！ 人込みを避ける！！
忘年会や新年会のシーズンですが、控えたほうが良いでしょう
体を冷やさない！！ 衣服の調整をこまめにとすること！！
上着やコートを暑い時は脱ぐ 寒いと感じたら、着ること
質の良い睡眠を！！ 遅くとも12時より前には寝よう できれば、7時間の睡眠を
寝つきの悪い時は、軽く体操をするのもいいですね 体を温かくしてお休みください
ただし、寝酒は熟睡感がなく、途中で目が覚めてしまう質の悪い睡眠になるので注意
少し変だなと思ったら、早めに休養して、リフレッシュして体調を整えよう



< 年末年始は、体調管理に気をつけよう >



年末年始は、色々と食生活が乱れがちになります
夜更かしもほどほどにして、穏やかな年末年始になるようにしましょう
お酒の飲みすぎは、心や体の健康に害を及ぼしますので、適量を超えないように注意しまし
よう 休肝日は週2日以上作りましょう

適量とは、ビール1日500mlまで・日本酒1日180mlまで・酎ハイ1日350mlまで・
焼酎1日100mlまで・ワイン1日200mlまで(高齢者はこの半量まで)

自宅での過ごし方として、毎日30分以上は体をしっかりと動かすとよいでしょう

室内の片づけ、年末大掃除、庭の手入れもしつつ、ストレッチも行う事をお勧めします

皆さんが元気に笑顔で暮らせますようにと願っています