



# 代々木診療所だより N0322



2021年1月22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/>)

2021年2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 (6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、2月6日です 次月は、3月6日です

## < 新型コロナウイルス感染症に注意!! >

引き続き、不要不急の外出を控えましょう!! 外食、会食は控えましょう!!  
 マスク、手洗いの徹底、うがいも忘れずに!! 室内は、まめに換気をしましょう!!  
 食事中は、会話をしない!! 食事後にマスクをして、3密を避けて、長話にはならないように  
 気をつけよう!! リモートでお話ししてみるなど工夫しましょう!!  
 風邪をひかないように、疲労や夜更かしにも注意して、体調管理をしていきましょう!!  
 みんなで、感染予防に引き続き頑張りましょう!!

## < コロナ太りに注意!! >



外出が減って、運動不足になっていると思います  
 今までと同じように食べていても、運動量が減っているので、体重は増加してしまいます  
 こたつに入って、つついお菓子や果物などをいつもより、多く食べていませんか?  
 アルコールも控えましょう 暴飲暴食、間食もやめて、体重を元にもどしましょう!!  
 食事と運動の工夫が必要になってきます  
 食事について：夕食のご飯を減らす、寝る前に食べないなど食事の見直しをしましょう  
 もちろん、間食やアルコールは控えましょう 毎日体重を測ってみましょう  
 運動について：室内でも、こまめに動くこと、ラジオ体操やストレッチを毎日することなど工夫  
 しましょう 散歩など人出が少ない場所があれば、お勧めします  
 こたつに入ったままにならないようにしましょう

## < リフレッシュのおすすめ >



疲労回復のためにも、睡眠を十分にとって、体調管理していきましょう!!  
 読書や音楽鑑賞、映画鑑賞、ストレッチ、散歩、部屋の片づけ、掃除、草むしり、日曜大工  
 など自分に合ったストレス解消を探して、気分転換をはかることをお勧めします