



ほけんたより

ねんまつねんし す かた 年末年始の過ごし方

今年も残り1か月となりました。個人的にはコロナウイルスに困らされた1年でしたが、その中でも色々な事を感じ、気付きのあった年ともなりました。皆さんの2020年はどんな1年でしたか？身体や心はどんな調子でしたか？今年最後のほけんたよりは2021年を健康に迎えるためのお知らせと致します。年末年始、皆さん楽しくお過ごしください。



① 規則正しい生活

年末年始は普段と違った過ごし方になりがちです。それに伴い普段は気を付けている生活習慣が乱れがちになります。

例えば…

運動量が減少

普段日課にしている運動も予定通りといかないことが増え、コロナウイルスの影響や寒さも重なり外出機会も減少しがちです。

不規則な睡眠時間

見たいテレビなど、普段と違った刺激が多く、睡眠時間が不規則になりがちです。「年末ぐらい…」 「正月だけは…」 という思いも浮かんでいきます。普段と違う生活習慣で食生活も乱れていきます。



② 年末年始の食事

おせち料理はその上ある程度保存が効く、温めなくても味がはっきりしている料理が多く、味付けが濃くなり塩分の過剰摂取も考えられます。

ただただ食べるのではなく、普段と同じく3食規則正しく食べましょう。あくまでもおせち料理は副食の一品として考え、バランスの取れた食事を心がけましょう。



③餅について

年末年始にかけて餅は雑煮や焼餅などでついつい多く食べがちになってしまいます。

餅はのどに詰まらせる事故の危険性が高いため、食べる時に工夫が必要です。

市販の切り餅2個でご飯約1杯分と同等のエネルギー量になりますので、食べすぎに注意です。食べる時に餅を細かく切るなどして詰まらせないように十分に気を付けましょう。

④『覚えておきたいうちの形状について』の豆知識

なぜ?いまこの話?...

長いお休みは排便のペースも乱れがちです。そして胃腸炎の季節です...

便形状についてご紹介します。便に関する国際指標「プリストル便形状スケール」

便形状は7つに分類されています。食生活にも配慮し、必要時は薬の力も借りて

排便習慣をつけるようにしましょう。



皆さん、2021年もよろしくお願ひ致します。良いお年をお迎えください。

1 2月予定

15(火)~18(金)体重測定・21(月)三浦医師来所予定・25(金)磯貝医師