

NO. 367号 (2025年4月)

安代診療所だより 4月



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
30 休 診	31	1	2 午後休診	3	4 午後休診	5 休 診
6 休 診	7	8	9 午後休診	10 県中医師 午後休診	11 午後休診	12 休 診
13 休 診	14	15 安代中健診のため 3時から診療	16 午後休診	17	18 午後休診	19 休 診
20 休 診	21	22 安代小健診のため 3時から診療	23 午後休診	24	25 午後休診	26 休 診
27 休 診	28	29 昭和の日 休 診	30 午後休診	1	2 午後休診	3 憲法記念日 休 診

お知らせ

学校の健康診断のため、午後1時から3時頃まで医師が不在のときがあります。

詳細は電話で、お問い合わせください。

☎ 72-3115

元気であるために、まめに食べて動きましょう

年を重ねると、だんだんいろんなことがおっくうになりがち。

なんとなく食べる気がしないなど、気分の変化も生じてくるため、一日3回、まめに食べることがポイントです。活動量や筋肉の量を維持するために、主食の穀類に、良質のたんぱく質を多く含む食品の組み合わせ、便通など体の調子を整えるために野菜類も組み合わせます。

毎日食べたい①②③の食品を組み合わせ、食べましょう

エネルギー

① 穀類

ご飯、パン、めん類

良質のたんぱく質

② 魚介類、肉類、大豆

大豆製品、卵類、乳類

食物繊維、ビタミン類

③ 野菜類

まめに食べて動くことで、食欲や食べる量を維持し、低栄養を予防することができれば、身体の様々な機能や状態が保たれ、その低下が緩やかになります。

※県中医師…岩手県立中央病院から派遣

診療受付時間 午前 8:30 ~ 11:30

午後 1:00 ~ 4:30

○ マイナンバーカードを、持参しましょう

かぜ症状の方は、電話連絡をしてから、受診くださるようお願いいたします。

☎ 72-3115