

医療法人井上病院 病院だより

2021年発行
Vol. 128



2月号

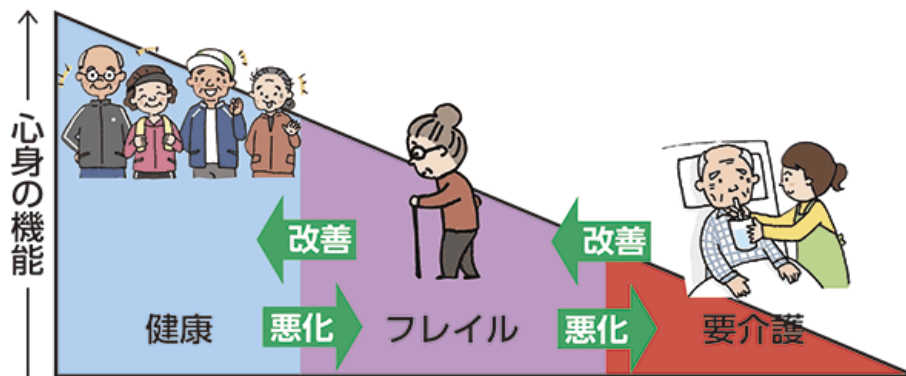
■発行 : 医療法人井上病院(高崎市通町55)
■TEL : 027-322-3660
■FAX : 027-322-6002
■HP :



LINE@

「生活不活発」に気を付けて！

コロナウイルスの流行、その影響により一部外出の制限、自粛が必要とされています。それに伴い、活動や運動を控えることから、身体や脳の働きが低下、疲れやすく、虚弱(フレイル)が進みます。



※健康状態と要介護状態のイメージ図

こんなに動かない（生活不活発）が毎日続いたら・・・

■筋肉量の低下

2週間寝たきりの場合は、
失う筋肉量は7年間に匹敵!!

■回復力と抵抗力の低下

疲れが残りやすく回復が遅れ、
感染症への抵抗力も弱くなる。



予防対策として

- ① 自宅内のできる運動を毎日継続。
(身体状況や体調に過度な負担を無く)
- ② 屋外など開放された場所での散歩や軽い運動。
太陽光があれば効果的。
(マスクを着けて、人混み、密を避ける)
- ③ しっかり食べて栄養補給。運動にはエネルギーが必要。
バランスよく食べて抵抗力も蓄える。



外来診療担当表

※外来診療表は変更される場合がありますので、予めご了承ください。
 ※休診情報はホームページをご確認下さい。

2021年2月1日時点

		月	火	水	木	金	土
リウマチ科	午前	三富	井上(誠)	井上(誠)	井上(誠)	土田	井上(誠)
		野島	※初診受付※ 11:30まで 田村 米本	米本	田村		第1・3週 田村
			三富	三富	米本		第2・4週 三富
	午後		野島		土田		第3・5週 土田
		田村	井上(誠)	井上(誠)	野島	田村	
		第3・5週の 翌月曜は休診 土田 野島	野島	三富			-
整形外科	午前	松尾	田村	米本	田村	※最終受付※ 第2・4週のみ 初診11:30 菅原	第1・3週 田村
		予約のみ 井上(博)	※初診受付※ 11:30まで 米本 松尾	予約のみ 井上(博)	米本		第2・4週 松尾
							第1・5週 大島
							第2週 上野(哲)
	午後						第3週 濱野
		田村	17:00まで 羽鳥	松尾	15:00から 橋本	田村	第4週 神山
				17:30まで 三枝		田内	第1・5週 大島
						第1・3・5週 最終受付16:30 菅原	第2週 上野(哲)
内科	午前	三富	井上(誠)	井上(誠)	井上(誠)	土田	井上(誠)
		野島	三富	三富	土田		第2・4週 三富
			野島	循環器内科 村場	野島		第3・5週 土田
			消化器内科 江口		消化器内科 篠原		呼吸器内科 茂木
	午後				第2・4週 循環器内科 奥村		第1週 田部井
		第3・5週の 翌月曜は休診 土田	井上(誠)	井上(誠)	野島		第2週 金子
		野島	野島	三富	消化器内科 篠原		第1・3週 消化器内科 堀口
			16:00まで 消化器内科 江口	呼吸器内科 上野(学)		-	-

受付時間 午前8:00~12:30 午後2:00~5:45

診療時間 午前9:00~13:00 午後2:30~6:00

※三富先生と土田先生の診療時間について 【平日】16:30まで(初診の方は16:00)
 【土曜】11:30まで(初診の方は11:00)

栄養課より

2月の旬の食材



キウイで腸をアゲリシャス

今月は「キウイ」を紹介します。

- ▶ キウイという名の由来は、表面に毛が生えた円筒状の果実がニュージーランドの国鳥であるkiwi（キーウィ）に似ているところからきています。原産は中国ですが、20世紀初頭にニュージーランドに種が持ち込まれた後、品種改良が施され、同国の特産品となって世界中に広まりました。
- ▶ ビタミンC含有量が多いことがよく知られていますが、食物繊維も果物類の中では比較的多いので整腸作用が期待でき、消化吸収のよい糖類（果糖・ブドウ糖）とクエン酸などの有機酸は疲労からの回復を助ける働きがあります。
- ▶ 更にキウイには、タンパク質分解酵素のアクチニジンが豊富に含まれているので、肉料理の後のデザートにも適しています。

♡期待できる効果♡

疲労回復／生活習慣病の予防／整腸作用／感染症の予防／美肌効果／消化促進

