



中央病院 生き生き健康教室



今回①～④のステージで、ロコモチェック 認知体操 尿漏れトレーニング 喉を鍛えるなどを行ってきました。参加される方は、お元気な人が多く、これからも続けて頂きたいと思います。



今年度新人



平成30年3月16日
入社式及び新人研修（三日間）を行いました。社会人として医療従事者としてこれから頑張りたいと思います。

さんこのひとりごと

病気予防 まずは食事を 変えてみる

遅ればせながら明けましておめでとうございます。突然ですが皆さん、菓子パンは好きですか？あんパン、クリームパン等、スーパー、コンビニに沢山並んでいます。柔らかくて美味しくて私は大好きです。しかし、患者さんの病前の食生活を聞くと「菓子パン」と答える患者さんが多くいらっしゃいます。そこに疑問を抱きました。調べてみると糖質、脂質、食品添加物が多く高カロリーで食物繊維が少ないという何とも体に悪そうな要素を網羅していることが分かりました。病気に繋がりやすいのも分かるような気がします。つい手が伸びてしまうという方はおにぎりに変えてみる等して見直してみませんか。上手に栄養を摂り、健康な一年を目指しましょう。

お知らせ

特定健診は3月末で終了
次年度は市報を確認してね

発行：別府中央病院 **地域連携室** 松元