

(この用紙は資源保護のため再生紙を利用しています)

4月

巡回診療 日程表



◎毎月1回は保険証の提出をお願いします◎

会場	診療日	受付時間	担当医
見立	19(金)	2:00~ 2:30	担当医師
虫崎		3:00~ 3:30	
北小浦	12(金)	2:00~ 2:30	
黒姫		3:00~ 3:30	

会場	診療日	受付時間	担当医
鷺崎	17(水)	1:50~ 3:00	石塚医師
願	15(月)	2:00~ 2:40	大森医師
藻浦		3:10~ 3:40	
北鶴島	22(月)	2:05~ 2:45	
真更川		3:00~ 3:40	

低栄養になっていませんか？

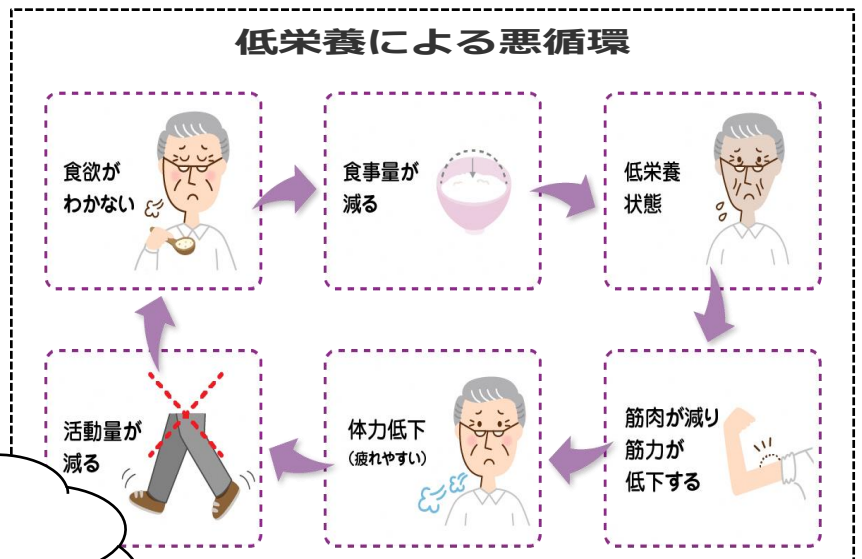
「体重がなんだか減ってきた」「風邪にかかりやすい」「体力が落ちてきた」そんな方は要注意。年齢のせいだと思いませんか。病気などが背景にある場合もありますが、実は「低栄養」が原因の場合もあります。

「低栄養」とは、エネルギーとたんぱく質（肉・魚・卵・大豆製品など）が不足し、健康な体をたもつために必要な栄養素が足りない状態をいいます。低栄養は、気力の低下や免疫力・筋力の低下、骨折の危険性の増加など様々な問題を引き起こします。

こんな人は要注意

- 半年で体重が3kg以上減った
- 食事を残すことが多くなった
- 顔つきが変わった
(頬がこけた、顔色が悪いなど)
- 風邪をひきやすくなった
- しばしば「疲れる」というようになった
- 歩幅が狭くなってきた
- 歩く速度が遅くなってきた
- 転びやすくなった

低栄養による悪循環



低栄養対策については、
次号でお伝えします。