

あき乃だより

第110号 2021年 12月 発行



早いもので新型コロナの2年目が終わろうとしています。長い自粛生活で体重、体脂肪率が増えてしまった方も多いのではないのでしょうか。そこで新しい年を迎えるにあたり、健康によい小さな習慣を始めてみることに（スモールチェンジ）をお勧めします。どうぞお役立ててください。

病気やコロナ感染のことなど、不安や心配事があればお電話ください。病気を相談できるかかりつけの病院をもちましょう。また、ストレスなどで気持ちが落ち込む時はひとりで悩まず誰かに話をすることも大切です。都や各市に相談窓口、電話番号がございます。
東京いのちの電話 03-3264-4343（8時～曜日により異なる）
東京多摩いのちの電話 042-327-4343（10～21時）

<診療時間と担当医のご案内> 休診日：祝日（日曜診療も行っております。）

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00～ 13:00	奥山	奥山 黒澤	奥山 七海	黒澤	奥山 七海	奥山 岸本	加納
14:00～ 18:00	奥山	奥山	奥山 七海	休診	奥山	休診	休診

【ご予約】 当院は完全予約制です。まずはお電話でご予約をお取りください。
(042-580-1255)

【お詫び】 診察内容、状況により、お呼びする順番が前後する場合や、お待ちになる時間が長くなる場合がございます。ご迷惑をお掛け致しますがご理解のほどお願い申し上げます。

【おしらせ】

- ・ 年末年始のお休み：12月29日（水）～1月4日（火）まで休診。
- ・ 12/22（水）は奥山休診。七海の1診のみとなります。
- ・ 12/26（日）は加納休診。代診は岸本が担当します。

国立駅前あき乃クリニック（診療科目 内科・糖尿病内科）
TEL：042-580-1255 ホームページ <http://www.kunitachi-dm.com>

発熱、風邪症状があるかかりつけの患者様へ

必ず事前に、できるだけ早い時間（午前中）に当院にお電話をください。発熱、風邪症状がある場合、連絡なく来院なさると予約が事前に入っていても一旦お帰りいただく場合がございます。必ず事前にお電話でお知らせください。コロナウイルス感染拡大予防にご協力よろしくお願い申し上げます。

発熱、風邪外来については、現在リスクの高い慢性疾患を持つかかりつけの患者様のご予約を優先とさせていただいているため、一般の患者様の予約が取りにくくなっております。ご不便をお掛け致しますがご理解の程宜しくお願い申し上げます。

市の健康診断おこなっております

国立市・国分寺市・立川市 の市の健康診断を行っております。

予約制となりますのでお早めにご予約お願いいたします。対象者は各市によって異なりますので、市役所にお問い合わせいただくか、当院までお問い合わせお願いいたします。

肺炎球菌のワクチンを行っております

本年度10月より、市の助成が受けられる65・70・75・80歳などの節目のご年齢の方のワクチン接種の助成金額が増え、以前よりお安く接種できるようになりました。当院では接種を推奨しておりますので、ご希望の方はお早めにご予約お願いいたします。

国分寺市：自己負担1500円：接種券と予診票をご持参ください。
国立市：自己負担2500円：接種券をご持参ください。
府中市：自己負担2500円：接種券をご持参ください。

3回目のコロナウイルスワクチンについて

当院ではコロナウイルスワクチンの接種は行っておりません。接種会場等はお住まいの市の市役所にお問い合わせください。



意外と知らない まめ知識

●効果が期待できる健康行動とは？

「健康のために何かをしなければいけない」というのは、こころの負担感を増加させますし、条件が整っていれば頑張れるのですが、天気が悪い、疲れている、他にやらなければいけないことがあるなど、行動を妨げることが多くあって、実際には長続きしないものです。

どんなにからだによいことであっても、続けないことには効果は期待できません。逆に、簡単なことであっても続けていると、それなりに効果が出てきます。要は、特別なことではなく、できることを、うまく続けていく工夫が必要なのです。

●できることから始めてみよう

スモールチェンジ活動の基本は、すでに疾患を抱えている人も、疾患のリスクが見え始めた人も、さらには現在、自分は健康だと思っている人も、ご自身にとってハードルが低いと思える健康行動をすることです。

一大決心が必要な大きなことをするのではなく、将来に備えて、今できるわずかな健康行動を続けていくこと、できればその行動の数を増やしていくことで、結果的に、症状の改善、生活習慣病の予防、および健康増進につながっていきます。

さあ、あなたも、次の表を使って始めてみましょう。

スモールチェンジ活動

健康によい小さな習慣を
始めてみましょう

自分でチャレンジしたいスモールチェンジを設定し、実施できた日はカレンダーに○を記入しましょう。下記の例を参考に、自分なりの「スモールチェンジ項目」を①～③の欄に、最大3つまで設定しましょう。

～生活習慣編～	～食事習慣編～	～運動習慣編～
●禁煙: たばこを吸う→1日中吸わない	●朝食: 食べない→食べる	●昼休みの散歩: 0分→15分
●節煙: 煙草20本→10本/日	●ご飯の盛り: ふつう→少なく	●職場体操: 0回→1回
●休肝日: なし→1/週	●間食: 2回→1回	●階段を上る: 2階分→4階分
●飲酒量: ビール2本→1本/日	●間食: せんべい2枚→1枚	●1日の歩数: 3千歩→5千歩
●就寝時間: 0時過ぎる→0時までに布団に入る	●飲み物: 甘い飲み物→お茶(水)	●駅のエスカレーター: 利用→階段
●PCやゲーム: 寝る直前まで→寝る1時間前まで	●夕食: 満腹食べる→腹8分目	●買い物: 車→自転車
●休日起床時間: 昼過ぎ→平日+2時間以内	●食事のバランス: 偏る→バランスよく	●買い物: 自転車→歩き
●体重測定: 0回/日→1回/日	●噛む回数: 2, 3回→30回/一口	●ジム通い: 0回/週→1回/週
●血圧測定: 0回/日→1回/日	●食事の順番: 考えない→野菜から	●スクワット: 0回→10回
●歯磨き: 2回→3回		

月	スモールチェンジ項目 ①		スモールチェンジ項目 ②		スモールチェンジ項目 ③	
	ルール1 実施できたら○	ルール2 3日続いたら◎	ルール1 実施できたら○	ルール2 3日続いたら◎	ルール1 実施できたら○	ルール2 3日続いたら◎
1日						
2日						
3日						
4日						
5日						
6日						
7日						
8日						
9日						
10日						
11日						
12日						
13日						
14日						
15日						
16日						
17日						
18日						
19日						
20日						
21日						
22日						
23日						
24日						
25日						
26日						
27日						
28日						
29日						
30日						
31日						

※今回の記事の内容は下記のネット上の公開情報を元にしています。

・全国健康保険協会「スモールチェンジ活動で、健康に？」

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g5/cat510/h27/2706/>