

あいとう診療所便り

2025年 9月号 (第184号) 発行: あいとう診療所



☎ 0749-46-8030

IP ☎ 050-5801-8030

(所長 横田 哲朗)



9月の予定

- ・ 整形外科 5日、19日
- ・ 栄養相談 12日 (予約制)
- ・ 楽しく栄養塾 12日 (予約制)



10月の予定 回 覧

- ・ 整形外科 3日、17日
- ・ 栄養相談 10日、15日 (予約制)
- ・ 愛☆カラダ塾 10日 (予約制)



整形外科 診療曜日、診療時間変更のお知らせ

令和7年4月1日より整形外科の診療曜日、診療時間を変更させていただきます。ご迷惑をおかけしますが、ご了承くださいませようお願い致します。

変更前) 第1・第3 木曜日 9:00 ~ 11:00

変更後) 第1・第3 金曜日 9:15 ~ 11:30

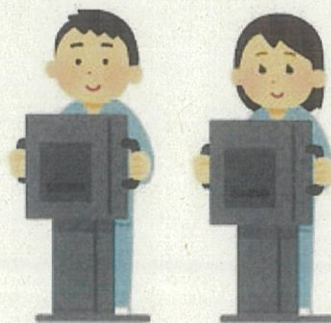
東近江市あいとう診療所

9/24 ~ 30 は「結核・呼吸器感染症予防週間」です！

過去の病気と思われがちな「結核」ですが、実は過去の病気ではなく、日本では毎年約 10,000 人が新たに結核を発症し、毎年 1,500 人以上が結核で亡くなっています。

結核の早期発見を目的とした「結核健診」があり、東近江市在住の 65 歳以上の方は年 1 回胸部 X 線検査 (レントゲン) を受けることができます。(自己負担金はありません)

☆ 集団検診で肺癌検診を受けた方は、結核健診を受けることができませんので注意してください。



予約・お問い合わせ

東近江市 あいとう診療所

☎ 0749-46-8030

IP ☎ 050-5801-8030

第1回楽しく栄養塾を開催しました！

7月11日金曜日、あいとう診療所待合室にて第1回楽しく栄養塾を開催しました。今回は「料理は時短で、食事は時間をかけて」のテーマで、川上管理栄養士よりお話をいただきました。

☆料理の時短のコツとアイデア

① 料理に時間がかかる理由

献立が決まっていない、段取りが苦手、家事動線が混雑、料理が苦手

② 料理の時短のコツ

献立を決めて買い物を時短、工程ごとの調理をまとめて時短、ワンプレートで洗い物を時短 など

☆食事はよく噛んで食べる

① 満腹感の早期到来と食べ過ぎ防止

② 脳の活性化

③ 消化の促進と腸内環境の改善

④ 内臓脂肪の分解

時短レシピをご希望の方はスタッフまでお声掛けください。



次回は9月12日に「身体に美味しい朝食を!!」のテーマで開催します。皆さんの参加をお待ちしています。

診療所ホームページはこちら ▶

診療所だよりのバックナンバーや診療所からのお知らせ等を掲載しておりますので是非ご覧ください。

▶ <https://aito-clinic.com/>



故事・ことわざで脳トレ！

- ① あれこれ考え選んでみても、結局は変わりばえのしないところに
落ち着くことのたとえ..... ○の嫁入り
- ② 注意の上にも注意をして、事に当たるべき
だということ..... ○には○を入れよ
- ③ 余計なことを言えば、そのためにかえって災いを招くということ
..... 物言えば○寒し秋の風
- ④ その場を立ち去るときは、あとが見苦しくないようにきれいに
始末をせよという戒め..... ○○○跡を濁さず

故事・ことわざで脳トレ！の答え

- ① 鼠(ねずみ)の嫁入り
鼠の親が娘に天下一の婿をとろうと、太陽だの雲だのいろいろな相手を考えたが、結局は鼠の婿を選んだという昔話から
- ② 念には念を入れよ
- ③ 物言えば唇(くちびる)寒し秋の風
類義語：口は禍いの門
- ④ 立つ鳥跡を濁さず
対義語：後は野となれ山となれ

編集後記

9月は「健康増進普及月間」で、生活習慣病の予防と健康寿命の延伸が目標とされています。運動習慣の確立・三食ともバランスのとれた食事・禁煙、そして健康診断を受けて、ますます充実した生活を送りたいですね。すでに通院されている方は通院を継続し、歯科や眼科での定期健診も忘れずに。(K.K.)