

み 診る みる 看る

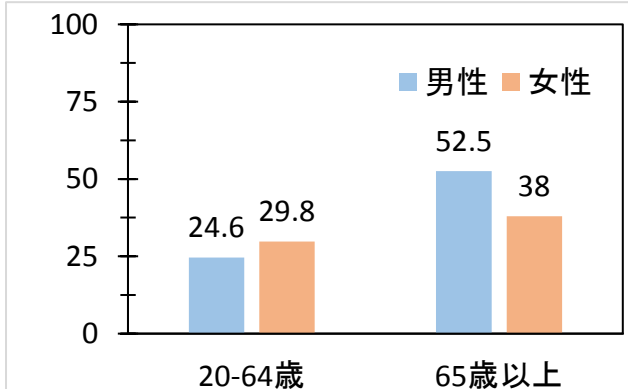
天満病院便り 9 月
第 178 号

今月のトピックス



生活の意識を変えて 病気を予防する？

生活の意識を変えて病気を予防しましょう



運動習慣のある人の割合は

64 歳以下で 3 割程度

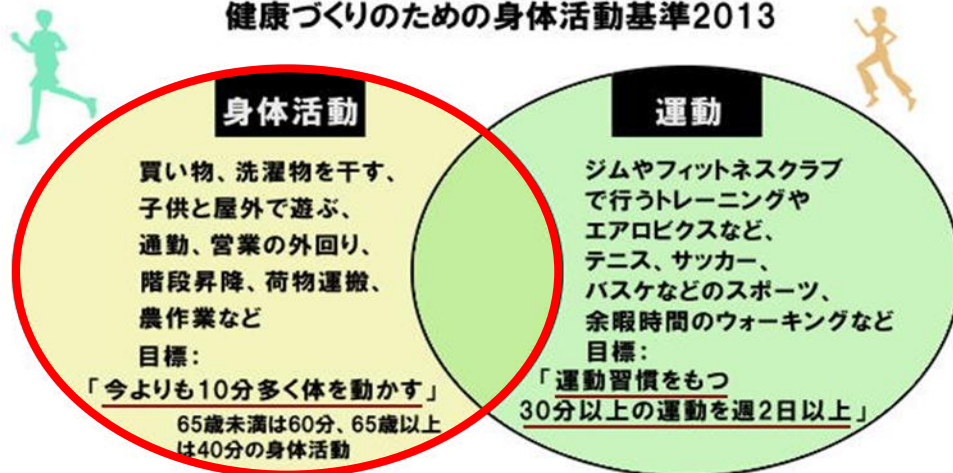
65 歳以上で 4~5 割程度

高齢者だけでなく若い世代にも運動習慣がない人が多い！

でも、なかなか運動を始める、続けるのは難しい……

そこで……身体活動の増加を促すことが推奨されています

健康づくりのための身体活動基準2013



身体活動量が多い人は少ない人に比べて、心臓病などの循環器疾患や脳血管疾患の発症が少ないことが報告されています。

日々の生活を意識することで将来の疾病発症の可能性を減らすことが出来るかもしれません

♪栄養相談のお知らせ♪

開催日 毎週水曜日・金曜日 9:00~11:30

開催場所 天満病院 (徳島市蔵本町1丁目5-1)

所要時間 初回30分~・2回目以降20分~

費用 健康保険の負担割合にて金額差あり

(例 1割負担 初回260円 2回目以降 200円)



みなさんの、食事に対する不安や疑問に丁寧に答えします☆いっしょに解決策をみつけませんか??

第9回 口コミ予防体操教室

今回のテーマは **暑さに負けない為の体力づくり**

まだまだ暑い日が続きますが、体調を崩してはいませんか？



生活習慣（運動・栄養・睡眠）を見直して、夏バテせずに暑さに負けない身体を作りましょう

～リハビリ職員がリハ相談をお受けします。お気軽にお声かけください～

2017年8月26日（土）10:00 開始 ～ 11:00 終了（受付9:30 ～）

次月は9月30日（土）テーマは **転倒について**

場 所：天満病院6F 通所リハビリテーション室 **参加費：無料**
対 象：健康になりたい方ならどなたでも（予約は不要です）

当日は、動きやすい服装・靴でご参加下さい。また、タオルや飲み物が必要な方はご準備下さい

平成29年度 天満病院グループ 糖尿病患者 交流会 開催のお知らせ

天満病院グループで糖尿病の患者交流会をおこないます。

糖尿病患者さん、そのご家族、ご友人が集う全員参加型の会です。患者さん同士で、日常困っていること悩んでいることを相談し、医療スタッフを交えて交流と情報交換を行う目的で開催されます。お気軽にご参加ください。

日時：平成29年9月16日（土）

時間：11:00～13:00

（受付10:30から）

場所：天満病院 5階 ホール

参加費：500円（昼食代&お土産付）



当日スケジュール

1. 糖尿病と切って離せない ～こわーい低血糖～
担当：糖尿病専門医 天満 仁 先生
2. ランチタイム ～工夫次第で満足ごはん～
チーム対抗戦！ クイズを当てて景品ゲット！
3. 運動嫌い必見！

～今日からできるちょい足し運動～

参加ご希望のかたは

天満病院または名東天満クリニックまで
ご予約ください（8月31日締切）

※ ランチタイムの前と食後1時間後の2回 希望者のかたは血糖測定を行います

がん検診のご案内 実施期間 7/1～12/20まで

- ・大腸がん検診・・・対象 40歳以上の方 ・前立腺がん検診・・・対象 50歳以上の男性
- ・もの忘れ健診・・・対象 40歳以上の方 ***徳島市の受診券と保険証を必ず持参してください***



天満病院 〒770-0042 徳島市蔵本町1丁目5-1 ☎ 088-632-1520

診療時間 月曜～金曜 午前/9:00～12:00 午後/13:30～18:00

土曜 午前/9:00～12:00 午後/13:30～17:00

小児科（予約制） 月曜～土曜 9:00～17:00

休診 日曜・祝日

小児リハビリテーション直通 ☎ 088-633-8646

天満病院 地域連携室 ☎ 088-633-7560（入院のご相談等はこちらまで）

名東天満クリニック 〒770-0047 徳島市名東町1丁目91 ☎ 088-624-7236

診療時間 内科（午前中） 月曜～金曜 9:00～12:00

休診 日曜・祝日

月初めの受診には、
保険証・受給者証の
提示をおねがいします