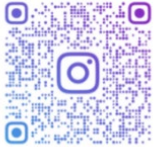




《インスタグラム》

米田内科のインスタグラムを始めました。院内の花や絵などを発信しています。下記のQRコード、URL もしくはホームページからアクセスできます。ぜひフォローをお願いいたします。

https://www.instagram.com/yonedanaika_garden/



YONEDANAIIKA.GARDEN

《診療のご案内》

【米田圭佑医師 診察日】

10月8、22日(土)

【休診日】

10月20日(木) 午後

よろしくお願いたします。

《一点モ/工房》

レインボーはうすの作家さんの作品を運動療法室に展示しています。



《季節の花々》



【ナデシコ】

- ・ナデシコ科ナデシコ(ダイアンサス)属
- ・原産地 日本、ユーラシア、北米

属名のダイアンサスは花の美しさからつけられました。ギリシャ語で「神聖な花」を意味します。花卉の縁に細かい切れ込みがあることが特徴です。

本阿弥俳壇 令和四年二月号

米田正弘

受賞自慢の
今年米
ことしまい

一頻り

《健康の秘訣》健康食品の上手な使い方

「健康食品」とは、健康の維持・増進を助ける効果が期待される食品全般のことをいいます。テレビ、新聞、インターネットなどでさまざまな健康食品を目にしますが、健康食品が原因で体調を崩すこともあります。食事・運動・休養の質を高めるための補助的な役割として、上手に使うことが重要です。あふれる情報にふりまわされず、健康食品について正しく理解しましょう。

◇バランスの良い食事



◇適度な運動



◇十分な休養



健康食品



注意点

- ① 疾病の予防・治療を目的に用いるものではありません。
- ② 病気のある方や服薬中の方は医師や管理栄養士に使用して良いか確認しましょう。
- ③ 同時に複数・多量に摂取することは避けましょう。

わからないことがあれば医師、管理栄養士にお声かけ下さい♪

