



## 《Instagram》

米田内科のInstagram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/](https://www.instagram.com/yonedanaika_garden/)



YONEDANAIIKA.GARDEN

## 《診療のご案内》

【診療時間の変更】

4月18日(木) 9:00~12:00

【米田圭佑医師 診察日】

4月13日(土)、20日(土)

## 《一点モノ工房》

レインボーはうすの作家さんの春の作品を運動療法室に展示しています。



## 《季節の花々》



### 【プリムラ・ベラリーナ】

- ・サクラソウ科サクラソウ属
- ・原産地 ヨーロッパ

ベラリーナとは、美しいという意味のイタリア語「ベラ」と女性のバレエダンサーを指す「バレリーナ」をかけた造語です。厚さ寒さに強い品種で、一度植えれば毎年春に花を楽しめます。

木阿弥排壇 令和四年八月子

米田正弘

ここに逃げよと

竹の秋

地震の来ば

## 《求人情報》

看護師さんを募集しています。詳しくは受付までお問い合わせください。



## 《健康の秘訣》プラス1000歩を目指しましょう

家事や運動による身体活動量が多い人は、がんや糖尿病などの病気への罹患率や死亡率が低いことが認められています。高齢者においても歩行などの日常生活における活動によって寝たきりの予防に繋がります。自身の歩数を振り返り、まずはプラス1000歩、プラス10分の歩行を目指しましょう。

【1日平均歩数の現状】

20~64歳

男性：7864歩

女性：6685歩

65歳以上

男性：5396歩

女性：4650歩

【1日平均歩数の目標】

男性：8000歩

女性：6000歩



1000歩は約10分の歩行で得られる歩数であり、距離は600~700mに相当します。米田内科からセブンイレブン(新城上平井店)の距離が約700mです。



予防(改善)できる可能性のある病気・病態

2000歩	寝たきり
4000歩	うつ
5000歩	要支援・要介護、認知症、心疾患、脳卒中
7000歩	がん、骨折、骨粗鬆症
7500歩	体力低下、サルコペニア
8000歩	高血圧、糖尿病、脂質異常症

中之条研究「1年の1日平均の身体活動からわかる予防基準一覧」