

希望ヶ丘通信



社会医療法人 高見徳風会 広報誌

1月号

vol.61

発行日：2016.1.13



診察日割表



	月	火	水	木	金	土
午前	(新) 高山	吉成	(新) 修多羅巧	休診	(新) 引地 (新・物忘れ)	日笠
	三宅	日笠 (第2・4週 アルコール)	日笠		日笠	吉成
	修多羅巧	修多羅巧	引地			修多羅巧
		香山	高山			
午後	引地	引地	三宅		香山	吉成
		吉成	高山			
こどもせんたー ohana				午前	(新) 三宅	三宅
				午後	(新) 高山	
					高山	

診療科目：神経精神科
 休診日：木曜・日曜・祝日・その他
 外来受付：午前 / 8時30分～11時00分
 午後 / 13時00分～15時00分

※(新)：新患担当



- <お願い>
- 初めて受診される方も予約をお願いしております。
 - 新患予約、予約変更など予約に関するお電話は平日13:30からお願いいたします。
 - お薬手帳、書類(診断書)等をお持ちの方は診察前に受付に提出してください。

体脂肪1kgは何カロリー?!

体脂肪1kgは約7000キロカロリー!!

7000kcalをご飯に換算するとお茶碗(1膳で約267kcal)で約26杯程度、単純に毎日必要エネルギーより100kcal余分に摂取していると70日で1kg体重がUPすることになります。

ダイエットの原則

- ① 摂取カロリーを消費カロリーより減らすのが原則!
- ② 運動だけで痩せるのはほとんど不可能!
⇒ 1日700kcal消費するには ジョギング=走り続けて1時間半、自転車=こぎ続けて2時間半
- ③ 生活習慣の見直しがぜひ必要!

減量するには「よく体を動かして、腹八分目に食べる」これがコツです

平成28年度 地域公開講座のご案内

当講座はしばらくお休みしておりましたが、4月より全6回の予定で開催が決定致しました。当事者を支えるご家族や地域の方々を元気づける知識、ノウハウを提供し、精神疾患等についての正しいご理解が得られるような内容を予定しております。偶数月の第4土曜日、13:30～15:00で開催を予定しておりますが、地域の方、ご家族、興味のある方どなたでも受講していただけますのでお待ちしております。



第1回 日時：平成28年4月23日(土)
 13:30～15:00
 内容：心の病気の仕組みについて
 講師：希望ヶ丘ホスピタル 医師
 会場：地域ケアセンター 1階研修室

年間スケジュール

- 平成28年 4月23日(土) 心の病気の仕組みについて (医師)
- 平成28年 6月25日(土) 自閉症スペクトラムについて (医師)
- 平成28年 8月27日(土) 眠れない時の対処法について (看護師)
- 平成28年10月22日(土) アルコール依存症について (アルコール自主学习グループ)
- 平成28年12月24日(土) 認知症について (認知症自主学习グループ)
- 平成29年 2月25日(土) ストレスについて (臨床心理士)



時間：13:30～15:00
 会場：地域ケアセンター 1階研修室
 お問い合わせ：就労継続支援作業所 ウイス
 TEL 0868(22-3192)

※ 申込みは不要です。
 直接会場にお越しください。



希望ヶ丘ホスピタル前の駐車場が停めれない場合は希望ヶ丘ホスピタル受付までお申し出ください。

希望ヶ丘通信にて随時、講座のご案内をしていく予定です。

社会医療法人 高見徳風会
希望ヶ丘ホスピタル
 〒708-0052 津山市田町115
 tel 0868-22-3158(代)
 fax 0868-22-3150

E-mail: kibou@tokufuu.or.jp
 ホームページ
<http://tokufuu.or.jp/wordpress/>
 予約・お問合せ
 電話 (0868) 22-3158(代)