

彦根中央 リハビリポスト

令和 4 年 新春 号

〒522-0054 彦根市西今町 369-1

Tel 0749-22-7005 Fax 21-3981

<http://www.hikone-rehacl.com/>

受付から

明けましておめでとうございます

新年明けましておめでとうございます。日頃から変わらぬご支援、ご愛顧を賜り心より感謝申し上げます。

昨年は、安心安全な医療を提供できるよう試行錯誤の1年間でした。感染対策については、患者様・利用者様へはご不便をおかけした点もあったかと思いますが、ご協力いただきありがとうございました。引き続き、ウィルスを持ち込まない・拡げないを徹底するべく、感染対策を継続し、地域医療に貢献できるよう取り組んで参りますので、ご理解ご協力の程よろしくお願いいたします。

今後も、皆様に安心してご利用いただけますよう、スタッフ一同、日々状況に応じた感染対策を行ってまいりたいと思います。どうぞ本年もよろしくお願い申し上げます。

健康コラム

免疫力を高める「ビタミンA・C・E（エース）」

最近では、手洗い・うがい・手指消毒が習慣化されたことにより、風邪をひくことが少なくなったと聞くことが多くなりましたが、皆さまいかがお過ごしでしょうか？今回は更に体の免疫力アップを目指すべく栄養についてお送りします。

免疫力向上に効果的なのが、抗酸化作用のあるビタミンA・C・Eです。活性酸素に対して、抗酸化作用を發揮し、ウィルスや細菌の体内侵入を防ぎ、サビついた細胞の修復を助けてくれます。積極的に食事に取り入れてウィルスに負けないカラダづくりをしていきましょう。また、これらのビタミンは一緒に摂ると相乗効果を發揮するそうです。

まだまだ寒い日が続きますので、免疫力を高めて元気に乗り切りましょう！

ビタミンA 強い抗酸化作用を持ち、免疫力を高め、肌荒れを予防する効果が期待できます。 ≪多く含まれる食品≫ レバー 卵 緑黄色野菜	ビタミンC コラーゲンの生成を助け、肌にハリや弾力を与えます。 ≪多く含まれる食品≫ 緑黄色野菜 果物 いも類	ビタミンE 血行を促進し、肌の新陳代謝を活性化したり、冷えを改善する効果が期待できます。 ≪多く含まれる食品≫ アボカド アーモンド 抹茶	<p>※ 暴れまわる活性酸素を捕まえる ※ 活性酸素を除去 ※ 抗酸化力が低下したビタミンEを助ける ※ 活性酸素とはシミやしわなど肌の老化を加速させるもの</p>
---	---	---	--

診察医のご案内

	月	火	水	木	金	土
午前	関谷	関谷	関谷	×	吉田	関谷
午後	関谷	関谷	関谷	×	新庄	関谷

午前診察 9:00～12:00 休診日：木曜・日曜・祭日

午後診察 1:00～ 5:00（月曜午後は3:00～5:00）

令和4年1月より、外来担当医の変更と午後の

診療時間が1:00～5:00に変更になります

ご連絡

令和4年1月より、彦根中央病院から関谷先生が来られることになりました。脳神経外科で頭痛外来も行っています。また、吉田先生と新庄先生は金曜日になります。新年は1/4より営業しています。

