

12月になり、2024年も終わろうとしています。年末年始はイベントが多く、お休みも増えて不規則な生活になりがちです。気をつけたいのは体重増加です。体重は簡単に増えますが、減らすのは大変です。年末年始に体重を増やさないようにするためにポイントをいくつかお話したいと思います。

①日常の3食のリズムを乱さない。だらだら食べたり、テレビを見ながら食べたりしない。テーブルにみかんやお菓子を置かない。目につくところに食べ物を置かない。大皿料理はさける。

②宴会や外食、おせち料理は炭水化物や脂肪が多く、高カロリーで野菜が少ない。油を使った料理は少量にする。塩分の多い料理は要注意。お肉の脂身はさける。アルコールは食欲を増進させるため食べすぎの原因になる。適量を心がける。

③不規則な生活は基礎代謝が落ちやすい。睡眠の質を高め、生活リズムを崩さない。体の冷えは皮下脂肪を溜め込みやすい。適度な運動や入浴で血行を促す。今より10分体を動かす工夫をする。家事や、大掃除、散歩などこまめに体を動かす工夫をする。

総看護師長 工藤留理子

「早いもので今年ももう終わりですね」と私自身もよく言いますが、歳を重ねるほどに1年が短く感じる方も多いかと思えます。これには生涯のある時期における時間の心理的長さは、年齢に反比例するというジャーネー(フランスの哲学者)の法則が関係しています。例えば、50歳の人にとって1年の長さは人生の50分の1ほどですが、5歳の子にとっては5分の1に相当するから長く感じるということです。また、同じような月日を繰り返すことも1年が短く感じる原因だと言われています。「今年も早く終わってしまったなー」と少し寂しく感じる方、何か全く新しいことに挑戦してみるのが1年を短く感じさせないコツのようです。



副院長 三原 政彦

2004年10月に開院し、今年で20周年を迎えることができました!日頃よりお世話になっている方々はじめ、当院を選んでくださった患者さん、一丸となり走りぬいてきたスタッフの皆さん、ありがとうございます。そしてこれからも「ここを選んでよかった」と笑顔になる患者さんが増えるよう邁進してまいります。引き続きよろしくお祈りいたします。

良い年末年始をお過ごしくださいませ。



▼ 発行元：
湘南鎌倉人工関節センター
〒247-0061
神奈川県鎌倉市台5-4-17
電話：0467-47-2377
FAX：0467-47-2370

▼2024年11月手術件数
(単位：件)
人工股関節置換術：55
人工股関節再置換術：0
その他：0

▼12月外来休診日
・12/27(金)PM

▼2004年開院より
累計の手術件数は
約**13,000**例
となりました。
2024年11月末時点



患者負担を軽減を目指した人工股関節手術

参加
無料

12月の公開医学講座

講師

医師 秋山 敬介



※都合により講師が変更となる場合があります。

定員

• 45名様まで (予約必要)

(股関節にお痛みがあるご本人さま 及び お付きの方1名まで)

申込期間

• 11月14日～12月5日

※駐車場はございませんので、公共交通機関にてお越しください。

開催日時

2024

12/5

14:00~15:15

木

当日プログラム

施設紹介 14:00~14:15

講義 14:15~14:55

質疑応答 14:55~15:15

※開場は13:30~になります※

会場

ココテラス湘南
5F
Meeting Room
Cocco Station

詳細はこちらから



◆アクセス◆

辻堂北口から
徒歩 約5分

~当院のご紹介~

2004年オープン以来、
20年間で約12000件の
OPE実績のある、人工
股関節手術に特化した
股関節専門施設です。

インスタはじめました



Instagram

講師
院長 平川 和男



※都合により講師が変更となる場合があります。

定員

• 20名様まで (予約必要)

(股関節にお痛みがあるご本人さまのみ)

申込期間

• 11月14日～12月18日

※当日の送迎車はございません/駐車場あり

会場

当センター
3F
セミナールーム

詳細はこちらから



開催日時

2024

12/19

15:00~16:00

木

湘南鎌倉
人工関節センター

申込
必要

Web/電話にて受付いたします。〈先着申込順〉

🔍 湘南鎌倉人工関節センター 講座 検索



☎ 0467-47-2377 (月-土、祝除く9時-17時)

股関節症状でお悩みの方、ぜひこの機会に専門医の講座に参加されてみてはいかがでしょうか。