



発行：医療法人社団 春日部さくら病院
<http://www.k-sakurahosp.com/>



～年末年始 食べ過ぎ・飲みすぎに気を付けて～

栄養科より

もうすぐ年末年始です！ゆっくり休んで、日頃の疲れを癒してください^^
食べて、飲んで、ゴロっと昼寝… 幸せですね～



しか～し そのあとが大変です！ 太るのは一瞬、痩せるのは数か月？ 笑

脂肪 1 kg = 7000 kcal = 230 kcal / 日

増えた脂肪 1 キロを落とすのに毎日 230 kcal 減らさないと体重は減りません。

あくまでも計算上ですけどね。

食事で？運動で？ あなたはどのようにカロリー管理をしますか？

年末年始も

- ・バランスの取れた食事をする（野菜を意識して食べましょう）
- ・食べ過ぎ、飲み過ぎには注意する（アルコールはカロリーのみ！栄養ゼロ！）
- ・食後に身体を動かす（食後の血糖値の上昇を抑える）
- ・水分をしっかり摂取して十分な睡眠を取りましょう



体調管理に注意して、素敵な年末年始にしてくださいね^^

在宅医療の事なら春日部さくら病院へお任せください。

「自分らしい生活」「住み慣れた自宅での療養」「通院が困難」などでお困りの方は春日部さくら病院が訪問診療で在宅生活をサポートします。

CT 等の各種院内での検査は、患者様の容態次第で送迎も可能となっております。

訪問診療
医療療養型病床
人工透析

春日部さくら病院

外来：内科（呼吸器・消化器） 整形外科 泌尿器科 / 透析室（60床）

春日部市金崎702番地1（南桜井駅より徒歩20分） TEL 048-746-7071(代)

訪問診療のご案内

ご自宅でも病院と同様の医療を提供いたします。

病院が提供する訪問診療なので、各種検査・入院対応もお任せください。

お困りのときは

入院生活や経済的な面などでお困りの際や、
各種証明等の手続きなどについて相談員にご相談ください。

1階 医療連携室、またはお電話(直通) 048-746-7340

退院後の療養生活に関するご相談なども受け付けております。どうぞお気軽にお申し出ください。

医療、看護に関する事は、主治医または、看護師に遠慮なくご相談ください。

求人など

春日部さくら病院ホームページにて、求人情報を掲載しております。
ホームページ内「スタッフ募集」より閲覧が可能となっております。
下記 QR コードをご利用いただけます。

応募やお問い合わせはお電話(総務直通:048-746-4277)または、
お問合せフォームにてご連絡ください。

診察時間（受付時間）	日	月	火	水	木	金	土	祝日
9：00～12：00（8：00～11：30）	休診	内科 ・ 整形	内科	内科 ・ 消化器	内科 ・ 泌尿器	内科	内科	休診
14：00～17：00（13：30～16：30）	休診	内科	内科	内科	内科	内科	休診	休診



医療法人社団
春日部さくら病院
KASUKABE SAKURA HOSPITAL
<http://www.k-sakurahosp.com/>

