

〜いつまでも若々しく〜

日常生活によって、身体の細胞が酸化されて壊れますが、一方で細胞は分裂・再生し、その繰り返しで私たちは生きています。ところが年をとってくると、細胞を再生する力が弱くなって老化が進みます。中でも骨、血管、筋肉の3つは全身の状態に大きく関係しているので、おそろかにしてはいけません。骨折や転倒、動脈硬化のもとであり、寝たきりの原因になりかねないからです。体内の老化の進み方を遅くすることは、年をとるにつれて低下してくる抵抗力（免疫力）を保ち、感染症などの病気にかかりにくくなることにもつながります。

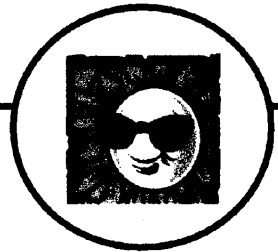
「生活習慣を見直してみましよう」

生活習慣病の原因となるストレス、喫煙、飲酒、運動不足などは細胞を傷つけ老化を促進すると考えられますから、生活習慣の改善で老化を防ぐことが出来ます。また、シミやシワを防いで外見が若返ることによる精神的な影響、ウォーキングや筋肉トレーニングの効用など、いろいろな医療分野での老化に対する研究成果が期待されています。食事と運動に気をつけ「健康長寿」を実現しましょう。元気に年を重ねていくために、私たちかかりつけ医に相談して下さい。また、定期的に地区や医療機関での健診を！

参考：第一製薬 いのち、ふくらませよう

おかげ様で7月1日で5年目を迎えます。4年間この地でスタッフ一丸となって頑張ってきたのもひとえに皆様のおかげだと心より感謝いたします。これからも地域の皆さまに貢献できるようスタッフと力を合わせ精進して参ります。心のコもったあたたかい医療を最新の技術と看護をもって提供して参ります。私もスタッフも医療を通じて社会に貢献し続けていきたいと心から願っております。

これからもご指導ご鞭撻の程宜しくお願い申し上げます。 ひらた医院 院長 平田 孝浩



日	月	火	水	木	金	土
~2006年 ~6月~						6/10
~JUNE~						
11 休診	12	13	14	15 AM	16	17
18 休診	19	20	21	22 AM	23	24
25 休診	26	27 CT	28 夜間	29 AM	30	7/1

- 6/27 (火) ヘリカルCT 9時~12時半
- 胃・大腸内視鏡 の予約はお電話でも出来ます。お気軽にスタッフまでお声をかけてください。
- 6/28 (水) 夜間当番医です (23時まで診療)

## ...禁煙外来を始めました...

禁煙をしたいと心から思っている方、我々がお手伝いいたします。禁煙についての相談はいつでもお受けしております。一人で悩まず、スタッフまでお気軽に相談して下さい。

院内敷地内は全面禁煙となっております。  
ご協力とご理解をお願いいたします。

医療法人 健愛会

ひらた医院

胃腸科・肛門科・内科・外科

〒870-1143 大分市田尻 478

☎097-548-7616

✉info@hirataiin.com

☎http://www.hirataiin.com/

診療時間：9時~18時

休診：日曜・祝日・木曜午後

急患：この限りではありません

院長 平田 孝浩

医学博士

外科専門医

消化器外科認定医

平成14年7月1日 ひらた医院開院