



今年もあと少しとなりました。これから、年末にかけて忙しくなってくる方も多いでしょう。寒さも日に日に厳しくなっています。体調には気を付けて、新しい年をむかえましょう！来年もどうぞよろしくお願いたします。

お正月の過ごし方に気をつけよう！

◆せっかくの長期連休。ゆっくり過ごすのもいいですが「**寝正月**」では**体も心もなまっていてしま**います。初詣に出かけたり、子供と遊びに出かけたり、年賀状の返事をポストに出しに行くなどして体を動かしましょう！

◆**夜更かしや朝寝坊に気を付けて！**昼夜逆転の生活をしていると、体内リズムが崩れてしまい、休み明けの朝、なかなか起きられなくなってしまいます。

◆「**ながら食い**」は**やめましょう！**テレビに夢中になっていると食べた量がわからなくなってしまします。食事の時間とそれ以外の時間のメリハリをつけましょう。

◆**餅はダイエットにとっては天敵です。**もち 100g 当たり 235kcal、**餅飯** (168kcal) より**カロリー**が高いです。(もち1個 (55g) だけ 129kcal)

◆**ウエストがゴムの部屋着は「食べ過ぎサイン」を見逃します！**お出かけしなくても、部屋着から着替えましょう。

◆**年明けに続く新年会はお正月太りを加速させます。**予定のない日はヘルシーな食事内容を意識しましょう。

外泊にも CPAP を！

●持って行く物

CPAP、マスク、ホース、電源コード、
延長コード3m(枕元にコンセントがないことが多い)

●車輪がついたピギーバックに入れて持ち運ぶ。

●泊まり先のホテルで、**まずCPAPのセッティング**をしておきます。(夜、お酒が入ると新しい場所でのセッティングが面倒になってしまつて寝てしまいます。)

●海外旅行の場合は念のため業者さんに問い合わせてください。



★快眠 CPAPers 通信は**来月号から、毎月1日の発行へ変更**しますので、よろしくお願いします。今月号はその調整のため、いつもの半分サイズになっています。

ご注意ください！

* 年末年始の休診日 *

12月29日(月)午後
～1月4日(日)

●年末年始の病院休診中のCPAPのお問い合わせは各担当メーカーへ直接お願いします。

- ・帝人：0120-365474(10:00～22:00)
- ・フジレスピロニクス：093-932-2177
- ・フクダライフテック：093-654-8474
- ・大同商会：093-381-2564

* 検査室からのお願い *



●**土曜日や月末は大変込み合い、かなりお待ちしています。月初めや平日(火・木・金の午後)が比較的空いています。ご協力・ご理解お願いいたします。**★月に一度の受診を必ずお願いします！

CPAPは健康保険の適用となりますので1ヶ月に一度の受診が必要です。来院がない場合は機器会社にCPAPを返却していただく場合があります。

●**水曜日の午前中は休診になります。受付も会計も出来ませんのでお気をつけください。**

★検査室直通電話 093-921-0493