

友部セントラルクリニック

第10号

平成25年12月発行

今年も早いもので、一年の締めくくりの時期になりました。

クリニック新聞も今年のご最終号となります。私自身も一年があつと言う間に過ぎたという感じです・・・

また、クリニックも開院してはや4年が経ちました。

この間、沢山の患者様に受診していただきました。

当院に受診された経緯も初診時にお聞きしておりますが、

① 病院からのご紹介

② 知人、ご家族のご紹介など

ご紹介の患者様が多いのも当院の特徴であります。

これは私達クリニックスタッフにとっては、光栄でもありますが、同時に身の引き締まる思いでもあります。

来年も皆様方が健やかに日常生活を過ごして頂けるように、スタッフ一同、日々勉強し頑張ってお参りたいと思っておりますので、どうぞ宜しくお願い致します。

追伸

2014年春頃には、糖尿病の新薬が発売される予定です。

今までにはない働きで血糖値を下げるお薬です。

体重減少作用なども期待できますし、低血糖の危険もありません。



最後になりますが、お餅、蜜柑はほどほどにお願い致します（笑）

院長 飯嶋秀郎

第2回TCC食事&患者交流会

9月19日（木）、笠間市にある「レストラン モン ラパン」にて第2回TCC食事&患者交流会が開催されました。患者様のご家族、ご友人11名（スタッフ4名・院長）の皆様にご参加いただきました。

糖尿病の食事に造詣の深いシェフが作る、全て食べてもたった554kcalのフレンチのフルコースです。生ハムとメロンを組み合わせたオードブルから始まり、野菜がたっぷり入ったスープが来た後は、メインの料理です。一品目は白身魚の二色ソース。真鯛に大根と人参の飾り切りが華を添えます。口直しのグラニテはハーブティーを煮出したものを使い、ほのかな甘さがありました。メインの料理、二品目は仔羊肉のソテーです。きのこやブロッコリーを添えてボリュームを出していました。最後にデザート3品が登場した際は、種類の多さと彩りの美しさに皆さん、驚かれていました。

食事を終えた後は、シェフからのお話を聞き、質問などにも答えていただくことができました。カロリー等の制限があっても、工夫次第で美味しく食べられるヒントが、沢山ある食事会でした。次回はあなたも参加してみませんか？皆様のご参加をお待ちしております。

年末年始の食事



何かとイベントが多いこの時期、長期休暇も入りいつもと違う生活時間、ゆっくり休んで運動不足、食生活も乱れがちです。

毎年この時期は血糖コントロールが悪くなるからとあきらめないで、ちょっとした工夫でうまく乗り切ってみましょう。

まずは、今までの年末・年始の食生活を振り返ってみませんか。

食事回数がかわったり、～しながらだらだら食い、体重増加、飲酒の回数を覚えてないなどいろいろ思い出すことがあるでしょうか。今年はいくつか克服できるように目標を立ててみましょう。



今回は「看護師・坏」を高野（事務）が紹介します。

本人直撃インタビュー

氏名：坏 智代美

趣味：小物作り、ビーズアクセサリー作り、部屋の模様替え

休日の過ごし方：まとめて家の掃除

これからチャレンジしてみたいこと：アロマコーディネーターの勉強をして資格も取れば・・・

クリニックの自慢：忙しい時でも、皆で声を掛け合い仕事ができるのが良い！

常に清潔、整理整頓をモットーにしているところ！



坏さんは、常に明るく元気いっぱい業務もテキパキとこなしています。

クリニックのムードメーカー的な存在でいつも私達を笑わせてくれます。

趣味も豊富で器用なところがすごいなあ・・・！！

みなさんも何か知りたいこと、聞いてみたいことなどありましたら、

優しく接してくれますので気軽に話しかけてみて下さいね！！



ご報告

事務の高久です。

10月14日に元気な男の子を出産いたしました！！

初めての育児に毎日奮闘しております。

趣味のヨサコイと一緒にできるのを楽しみにしています（^・^）

