

このたびの東日本大震災により、お亡くなりになられた方々のご冥福をお祈り申し上げますと共に、被害を受けられた皆さま、そのご家族の皆さまに心からお見舞い申し上げます。

ごあいさつ

東日本大震災が発生し、約2ヶ月が経過致しました。

その間、医療上様々な問題点が出て参りました。当院においても、通院中の皆様に以下の事をお願い致します。

- ① 現在、治療を受けている内容(薬の名前、量など)⇒薬局などでお薬手帳を発行していただく。
- ② 検査データの保管
- ③ 約1週間分のお薬のストック

又、糖尿病の患者様は、「糖尿病手帳」をお持ちいただく事をお勧め致します。

以上、何か御不明な点があれば当院スタッフや、かかりつけの薬局へお声かけ下さい。

TCC 院長 飯島秀郎

「よく噛む」食事はなぜ良いの？

～野菜ジュースを飲むだけでは足りないこと～

脳の働きを活発にする

- ◎ 「よく噛む」ことで脳の血流が増えると言われています。

満足感が得られる

- ◎ 今までより少ない食事量で満足でき、肥満予防・肥満解消に。

★栄養相談を通して感じるのは、糖尿病の患者さんは早食いの方が多い、という事です。早食いすると、つい食べすぎてしまいますよね。食べすぎはカロリーオーバー・高血糖を招く他、「よく噛まない」食事になりがちです。いつでもどこでもできる「よく噛む」食事。目安は一口 30 回。旬の歯ごたえ野菜、アスパラガス・さやえんどう・セロリ等を料理にプラスすると、自然と「よく噛む」食事になっていきます。ぜひお試しください！
(管理栄養士 古仁所祐子)



- ・ 日 時 :平成 23 年 6 月 5 日(日)9:30~15:30
午前部:糖尿病勉強会 9:30~11:00 9:00 より開場
場所:東京医科大学茨城医療センター
午後部:ウォークラリー 12:30~15:30 12:00 より受付開始
場 所:霞ヶ浦総合公園(土浦市)
- ・ 集 合 場 所 :友部セントラルクリニック(大型バスで移動になります)
- ・ 集 合 時 間 :8:00
- ・ 帰宅時間予定:16:45 友部セントラルクリニック
- ・ 参 加 費 :200 円(傷害保険の保険料)
- ・ 昼 食 :各自でご用意お願いします
- ・ 締 め 切 り :5/24(火)までです



たくさんのご参加お待ちしております！！

スタッフ紹介

TCCスタッフ紹介第2弾です！！

今回は臨床検査技師長を小沼(看護師長)が紹介します！

<名前>大島 節子

<趣味>自動車！いろいろな車を見るのが好きです！

(本人いわく、運転が上手い訳ではないと言っていますが...)

<好きなタレント>大沢たかお♡

☆ TCC臨床検査技師長は、採血・超音波検査 etc. . . のスペシャリストです♪彼女は毎朝早く出勤して、検査機器のメンテナンス、コンピュータ管理など多方面に活躍してくれます。同じ女性としても、カッコイイな... と惚れ惚れしてしまいます。皆さんもいろいろな検査について、詳しく知りたいことや不安があるときには是非 TCC 臨床検査技師長大島までお声をかけてください。

