



3月になりました。

今月で今年度も終わりです。桜が舞う、心地よい季節でもあります、ある種の切なさを伴うものといつも感じています。ですから、いつもショパンの別れの曲を感じています。

総院長のひとりごと

さて、年度末ですので行政的な締めが行われます。その中で、皆様に最も影響が大きなものは「特定健診」ではないでしょうか。これは2008年からメタボ検診込みで開始されたものです。今月において大切なことは、その内容ではなく節約機能です！具体的には、定期的に通院されている方であれば多くの場合採血をされています。その採血費用を健診で肩代わりさせたり、また結果説明として受診をすることにすれば、受診の為の費用（初診料や再診料など）を2ヶ月に渡って減らせるのです。もし、手元に残っているようであれば、是非一度ご相談下さい。

少しのB型インフルエンザと多くの花粉症がみられます。体調に注意され無理なくお過ごし下さい。

院長 拝



3月は気温の変動が多い季節でもあります。

三寒四温といいますが、体調を崩しやすい季節でもあります。先月に引き続き「うがい・手洗い」をしっかりと予防していきたいですね。

師長のつぶやき

今年は強烈な寒波が来て体調を崩された方も多かったのではないのでしょうか？昨年は「インフルエンザ予防接種用ワクチン」の不足から接種をされていない方が多かった印象があります。当院でも入手困難となり、予約を受けることができない状態が発生してしまいました。先の話ではありますが、今年は早めに準備していきたいと思っています。

3月は卒業の季節でもあります。

当院でも3年間頑張ってくれたスタッフが卒業します。さらに専門性を高めていきたいと張り切った卒業です。

4月には新しいスタッフが加入します。またよろしく願いいたします。



看護師Sのひとこと

史上最多のメダルを獲得した冬季オリンピックが閉幕しましたね。閉会式前日にマスタートで金メダルを決めたレースや3人1組で走る団体バシュートの金メダルなど、初めて知る競技もあり、楽しくテレビ観戦しました。みな、このオリンピックを目指して日々、競技のことにすべてを注いできたのでしょいうね。新年が明けて既に2ヶ月がたちましたが、自分は今年なにに取り組もうかな、どこに力を注ごうか、と考えるきっかけになりました。

春にかけてまた新たな出会いと別れがあります。フレッシュな方に刺激を受けながら、新たなことに取り組んでいけたら、と思っています。



管理栄養士Mのおすすめレシピ

今回ご紹介するのは「わかめスープ」です。

★材料（2人分）

- ◎カットわかめ… ふたつまみ
- ・玉ねぎ… 1/2個 ・ごま油… お好みで
- ・中華スープの素… 小さじ1
- ・水… 400ml（味が濃ければ調整）



★作り方

- ①玉ねぎをスライスする。
- ②鍋に水、中華スープの素、玉ねぎを入れて煮る。
- ③玉ねぎに火が通ったら、カットわかめを入れる。
- ④ごま油をお好みで入れて完成。

わかめは海藻です。食前に食べることで血糖値の上昇を抑えられます。

