



9月になりました。

秋分の日も今年は22日。暑い夏もそろそろ終わります。

この時期気を付けなければならないのが、「寒暖の差」による体調不良です。

倦怠感・睡眠不足・食欲不振などです。夏バテをしていた方は症状が解消できず、「おかしいな〜」と  
思っている方もいらっしゃると思います。自律神経の乱れともいわれていますが、外気温との差を  
5℃以内にす、体を冷やさないようにする、などちょっとしたことで改善できます。試してみてください  
今月は「看護糖尿病学会」参加、来月は「西南部臨床糖尿病研究会」主催が続きます。スタッフ共々勉強の秋に  
まっしぐら。いい報告ができるよう日々努めていきたいと思ひます。



総院長 拝

### 総院長のひとりごと

まだまだ暑い日が続きます。暦の上では秋なのに〜と毎年つぶやいてしまいます。

「秋分の日を境に秋が深まる」と言われていますが、東京の秋はなかなか  
やってきません。夏の盛りより気温の上昇はなくなってきますが、疲れもでてきます。

### 師長のつぶやき

上手に睡眠をとって、夏疲れを解消してください。

9月18、19日 山梨県で開催される「第21回日本糖尿病教育・看護学会学術集会」に  
参加予定です。今年は初めてポスター発表をします。今からときどきわくわくです。



### 看護師 S のひとこと

リオオリンピックが終わりましたね。

さて9月、今度はパラリンピックですよ！

パラリンピックは、もうひとつの（パラレル）オリ  
ンピックということで「パラリンピック」、という  
のだそうです。

以前、ある大学の学園祭で車いすバスケットボール  
の試合を見たことがあるのですが、今度はパラリン  
ピックで見たいと思っています。

私が知っているのは、みなさんも知っているであろ  
う有名人の、車いすテニスの国枝慎吾選手、上地結  
衣選手、水泳の成田真由美選手くらいなのですが、  
頑張っている試合にしてもらいたいですね。  
ちなみに、スペシャルオリックスというものも  
あるようです。

近年は海外で開催しているため、  
なかなか観戦は難しそうですが…  
次回の東京パラリンピックは  
みなさんも会場で観戦しませんか？



### 管理栄養士 M のおすすめの旬の食

今回の旬の食材はかにです。

◎含まれる栄養素

- ・カロチン…動脈硬化やがんの予防、老化予防の抑制
- ・タウリン…血圧の正常化、心肺機能の強化、貧血予防  
★タウリンはアミノ酸の一種です。
- ・キチン、キトサン…自然治癒力・免疫力増強、  
血圧低下作用・糖尿病、白内障等にも効果あり  
★殻にはキチン、キトサンやカルシウムも多く含有

●かにには他の魚と比べて

高たんぱく・低カロリーであり、  
脂質や糖質も少ないのでダイエットに適しています。



◎選び方のポイント

- ①色、つや…色鮮やかな赤色で、つやがあるもの  
※色が悪いものは質が悪くなっている可能性が……
- ②重さ…重量感があり、身がしっかり詰まっているもの  
※大きさが同じ位のものを比べ、重たい方を  
選びます。

