

【総院長から一言】

2月になりました。

徐々にではありますが、クリニックが成長を続けていることに改めまして感謝申し上げます。

本年も、従来から取り組んでいる糖尿病・内科や在宅医療だけではなく、学会活動や他内科専門領域や隣接看護領域にも積極的に取り組んでいき、もっとお役にたてるクリニックとなるよう努力をする所存です。

そこで皆様にお願ひがあります。今後、より強く社会に発信するクリニックとなっていくため医療行為だけでなく、教育活動や社会活動にもより邁進する所存です。そのため、皆様には各種調査やイベントのご案内などを行う可能性があります。その際は、積極的なご協力を賜ればと考えております。個々の案件等におきましては、院内掲示などのご案内させていただきます。お時間あればご検討ください。ご高配宜しくお願ひします。

竹尾総院長拝

【事務副部長のつぶやき】

2月になりました。

節分をすぎると暦の上では春ですが、これから寒さも一段と厳しく冬本番となります。受験シーズンも本格化します。そして、*本格化*といえば花粉です。

暖冬といわれている今年の冬ですが、花粉はどうなのでしょう？天気予報に敏感となり、外から帰ったら「うがい・手洗い・更に着替えにマスクの着用」と対策をばっちり取りたいと思います。

桜が咲く頃には落ち着くかな〜と期待しています。

毎年、当院スタッフはこの時期になると、花粉症の話題でもちきりとなります。

皆様の周りではいかがですか？

【管理栄養士より】

冬が寒いのは当たり前ですが、暖かい部屋に入って体が温まっても手先や足先がいつこうに温まらないなんてことはありませんか？これが「冷え性」です。ひどくなると肩こりや頭痛、肌荒れなど様々な症状がでてきます。「冷えは万病のもと」とも言われています。冷え性対策のお食事のポイントを参考にして、寒い冬を元気に過ごしましょう！

ビタミン B 群、C、E が不足しないようにしましょう！



ビタミン B 群・・・豚肉・ナッツ・牛乳・レバー など

ビタミン C ……野菜・果物

ビタミン E ……ごま・ナッツ類・緑黄色野菜・ツナ缶

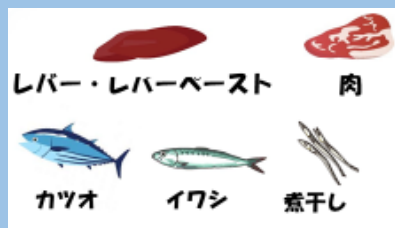
タンパク質をしっかりとりましょう！

良質なたんぱく質を含む食品



大豆製品・乳製品・魚類は不足しがちになるので積極的にとり入れてくださいね。

鉄分をしっかりとりましょう！



他にひじき・あさり・のり など