



七夕飾りにお気づきでしたか？

7月7日は七夕です。この日に短冊に願い事を書いた笹の木を願い事が届きますようにと昔は川に流したそうです。クリニックでは川に流す代わりに神主さんをお呼びしてお祓いを行いました。ホームページにもその写真が載っていますので是非ご覧下さい



最近のクリニックの出来事

今ちまたでは風しんの話が多いと思います。さいたま市でも風疹抗体の補助が認められるようになりました。まず、抗体検査を受けて抗体がマイナスだったら予防注射を受けるという流れになります。

予約にて受け付けております。
詳しくはクリニックまで



お誕生日のケーキが好評です。

お誕生日のケーキの隠れファンからの要望で、お誕生ケーキ最近versionです。あなたはどれが欲しいかなあ



ふさの、花とみどりのニュース



7月になり、クリニック裏のグリーンカーテンも収穫が始まっています。大きい物から小粒の物まで色々取れました。玄関脇にあるのでみて下さいね

ふさの会からのお知らせ

毎月第1土曜日に『さかえを読む会』を開いています。今月はさかえ6月号の(あなたのうちは大丈夫)を読みあわせしました。一人ではなかなかしっかり読む事も少ない方、毎月くるけど読む時間は無いという方、是非参加してみてください。

今月は、参加者の体験談、知人の経験談など話がとて盛り上がり楽しいひとときでした。

糖尿病患者さんは、高血糖状態や神経障害があると便秘や下痢になりやすいそうです。

あなたはどうでしょうか？

又、今回のさかえでは『糖尿病うそ!?ほんと!?』のコーナーにマルチーズ犬チロルがバランスの取れた食事が健康長寿を獲得出来ることを証明した話も載っていました。その中では特別な糖尿病食があったとしても、それに倣う事は難しく、それこそがリアルライフであることがかかれています。

【何をいかに食べるか】は糖尿病医療者も迷いながら患者様と共に歩んでいるのが実情です。本の引用ですが、お互いに情報交換をしてハッピーな糖尿病ライフを創造していきましょう♥♥♥



ふさちゃんのワンポイントアドバイス

熱中症予防の5つのポイント……

1. 高齢者は上手にエアコンを
室内でも熱中症になる事もあるので注意が必要
2. 暑くなる日は要注意
体が暑さに慣れていない為要注意
3. 水分はこまめに補給
ビールやアルコールは却って体内の水分を出してしまう事があります
4. 「おかしい!？」と思ったらすぐ病院へ
眩暈、頭痛、吐き気倦怠感などは熱中症の症状です
5. 周りの人にも気くばりを
ご近所で声を掛け合うのも大切です
埼玉県熱中症予防5つのポイントより



☆☆☆☆編集後記☆☆☆☆

毎日暑い日が続きます。時折、外来が混み合ってしまうこともあり、大変申し訳ありませんでした。待ち時間を少なく、