

# しみずクリニックふさ ふさからの便り



## ～2月16日 ロコモステーションふさオープンしました(\*´▽`\*)～

いよいよ“ロコモステーションふさ”が2月16日（月）にオープンしました！  
お集まりいただいた方々、ありがとうございました(・´з`・)  
開設式を行い、これからに向けてより一層気持ち引き締められました(´・ω`´)  
皆様が健康に笑顔で長生きしていただけるように少しでもお力になりたいと思っています。  
まだ始まったばかりで至らない点多々あるかと思いますが、お気づきの意見等は遠慮なく  
スタッフへ教えてくださいね♪  
地域の皆様に愛されるロコモステーションふさを築いていきたいと思っています。  
どうぞ末永く！！よろしくお願ひ致します(´▽`\*)



※2階施設ではフラダンス・ジャズ教室も予定しています。お楽しみに♪  
1階施設の利用開始には介護保険の申請等、必要な手続きがございます。  
お気軽にスタッフへご相談ください(n´▽`n)



## ～低体温を改善しましょう～

人は体温がさがると免疫力、基礎代謝も低下します。病気になりやすく、痩せにくくなります。冷えは万病の元とも言われ肩こり、頭痛、腰痛、腹痛、不眠などの不快症状も現れます(´・ω`´)  
そこで改善法のご紹介です♪

- ・冷たい食べ物や飲み物、甘いものを控える。
- ・極端な食事制限のダイエットは避ける。
- ・適度な運動をこころがける。
- ・入浴はシャワーで済ませず湯船に浸かる。
- ・お酒の飲みすぎ、喫煙を控える。
- ・たんぱく質、亜鉛などのミネラルを摂取する。  
(牡蠣、うなぎ、牛肉（もも肉）、チーズ、レバー（豚・鶏）、卵黄、大豆、納豆、きな粉、豆腐、そば、ゴマ、緑茶、抹茶、カシューナッツ、アーモンド、黒米、赤米などがオススメ)  
基礎体温を上げて健康な体を維持しましょう♡



## ～タメになるなる(´▽`\*) “さかえを読む会”～

クリニックでは糖尿病患者様を対象に『ふさの会』という患者会を結成しています♪ふさの会ではウォーキング、旅行、講演会開催等、様々な活動をしています(^)今回ご紹介したいのが毎月第一土曜日の14時から開いています“さかえを読む会”です(・´з`・)  
日本糖尿病協会から糖尿病の方向けに発行される“さかえ”という本を元に学習するのですが、これがタメになるなるな内容で、是非皆様に知っていただきたいのです(´▽`\*)患者会に加入していなくてもご参加いただけますので是非1度いらしてみませんか？◎