

# しみずクリニックふさ ふさからの便り



## 4月からクリニックとロコモステーションにも新入職員が増えました



クリニックで4月より事務としてお世話になっております  
**大森**です。  
休みの日には息子のバスケの練習を見るのが楽しみです。笑顔で患者様をお迎えできるように心がけたいと思います。



理学療法士の**小峰**です。  
好きな言葉は貢献、感謝、挑戦です。  
利用者様、ご家族様、関わるすべての方の笑顔を創造していきます。  
よろしくお願いします。

整体師(介護士)として、今まで学んできた整体やリフレクソロジーなどの技術と知識を活かし、利用者様のお体のつらいところを少しでも癒し、笑顔で喜んでもらえるように頑張りたいと思います。

**金井 岳彦**



ロコモステーションふさの運転手として頑張っています。  
**樫**です。  
安全運転で毎日走っていますので、見かけたら手を振って下さい！！



### クリニックではただいま塩分チェック中



1日の塩分摂取量は  
一般的には **8g** が目安といわれています。  
**高血圧の人は1日6g**を目安にしましょう

MSD

### 塩分チェックシート

	30g	20g	10g	0g	合計点
みそ汁やスープを食べる頻度はどれくらいですか？	1日 2杯以上	1日 1杯以上	2-3回 / 週	あまり食べない	
漬物、梅干しなどを食べる頻度はどれくらいですか？	1日 2回以上	1日 1回くらい	2-3回 / 週	あまり食べない	
あじの開き、みりん干し、塩鮭などを食べる頻度はどれくらいですか？		よく食べる	2-3回 / 週	あまり食べない	
うどん、ラーメンなどの麺類を食べる頻度はどれくらいですか？	ほぼ毎日	2-3回 / 週	1回 / 週以下	食べない	
しょうゆやソースなどをかける頻度はどれくらいですか？	よくかける (ほぼ毎日)	適量 / 時々	時々 / かける	ほとんどかけない	
家庭の味付けは 外食と比べて濃いですか？	濃い	同じ		薄い	
食卓の量は多いと思いませんか？	人より多い		普通	人より少ない	
麺類の汁を飲みますか？	全て飲む	半分くらい飲む	少し飲む	ほとんど飲まない	
昼食で外食やコンビニ弁当などを利用する頻度はどれくらいですか？	ほぼ毎日	3回 / 週以上	1回 / 週以上	利用しない	
夕食で外食やお惣菜などを利用する頻度はどれくらいですか？	ほぼ毎日	3回 / 週以上	1回 / 週以上	利用しない	
ちくわ、かまぼこなどの練り製品を食べる頻度はどれくらいですか？	よく食べる	2-3回 / 週		あまり食べない	
ハムやソーセージを食べる頻度はどれくらいですか？	よく食べる	2-3回 / 週		あまり食べない	
せんべい、おかし、ポテトチップスなどを食べる頻度はどれくらいですか？	よく食べる	2-3回 / 週		あまり食べない	

14点以上 **もっとがんばりましょう**  
9点-13点 **もう少しがんばりましょう**  
0点-8点 **たいへんよくできました**

ちなみに塩ラーメン1杯で  
塩分5.5g。  
きつねうどんは5.8g  
きつねそばは3.3gといわれています

カップラーメンは6.9g  
インスタントラーメンは6.6gだそうです。

