



今月もあっという間に9月半ばになりました。クリニックもまもなく開院して1年になります。この間、糖尿病教室や料理教室を開催しました。

CSII(インスリンポンプ療法)やCGM(持続血糖測定)も行っています。

禁煙(さわやか)外来も軌道に乗りました。睡眠時無呼吸症候群の学習会も行いましたね。また、エコーもより精度の高い機器に変わりました。画像が以前に比べてはっきり見えます。



最近のクリニックの出来事

日常の栄養相談や糖尿病教室で活躍している当クリニックの栄養士の作山さんが川口市から表彰状を授与されました。集団給食業務に精励されたということで、川口保健所管内給食研究会から表彰されました。



ふさの会からのお知らせ

9月7日、ふさの会主催の講演会『古くて新しい食事療法』が行われました。

院長の講演のあと、1型糖尿病患者様が自らのCGM(持続血糖測定)の結果を振り返りながら、カーボカウントを用いた食事療法の工夫を話して下さいました。またメタボリック症候群の患者様は20kgの減量に成功した体験談をお話し下さいました。講演会のあと『うそほんとかード』を用いて意見を出し合い大いに交流することが出来ました。

総勢35名の参加で盛会のうちに終了しました。

ホームページでも、写真の他、一部感想文載せてありますのでぜひご覧下さい♥♥♥

・自分の身近なところに気をつける事や、大切な点がある事に改めて気がつきました。食生活や運動など基本的な事が大切だと思ったので、これからの生活に役立てていきたいと思いました。実際の体験談がとても参考になりました。



ふさちゃんのワンポイントアドバイス

どんな人がアルツハイマー病になりやすいのでしょうか。まず、よく食べる人、肥満の人だと言われています。脂っこいものや甘いものをよく食べる人は要注意ですよ。

逆になりにくい人は、魚貝類をよく食べる人、野菜や果物を積極的に取る人、運動を良くする人ということになります。

もの忘れが多くなってから慌てるのではなく、日頃から予防のために食事に気をつけたり、積極的に外に出て運動出来たら良いですね。

秋はスポーツの秋♡

ふさの会でも旅行を予定しています。



10月にふさの会で日帰り旅行に行きます！！

秋の気配の中、10月14日(月)に日帰り旅行に行きます。<ツアー行程>

南越谷(7:30明治安田生命ビルに集合 出発7:50バス発)＝河口湖(散策)＝笛吹(昼食)
＝一古園(ぶどう狩り)＝勝沼(コスモス・秋バラ庭園)
＝シャトー勝沼(ワインの試飲・買い物)
＝南越谷(18:20着)

10/2まで申し込みを受け付けています。良かったら参加してね



ふさの、花とみどりのニュース

9月ススキがゆれるクリニックガーデンですが、所々で青紫色のりんどうの花を見かける度に、伊藤左千夫の『野菊の墓』の「民さんは野菊のような人だ」に対し、「政夫さんはりんどうの花のような人」と応えた事が印象に残っており、りんどうの花を見る度にそのことが思い出されます。青春の時期があったんだなあ……

☆☆☆☆編集後記☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

竜巻だ、台風だとこの頃の天候の変化には驚かされるばかりです。でも少しずつ秋の風を感じる頃、そんな天候の変化から鼻水、咳などの症状がある患者様も多くなってきました。まず手洗い、うがい！！いつでも感染予防が基本です。

