

しみずクリニックふさ ふさからの便り



インフルエンザが流行っています。

▼寒い日が続きますね(´ε`)(° Ⅱ°)プルプル
クリニックではインフルエンザの患者様が増えています。今年
はB型が流行しているそうですね(^_^;)日頃からの手洗いとうがい、
十分な睡眠をとりインフルエンザにかからないようにしましょう♪

▼寒いから・・・ジーンと過ごしていませんか？
お正月の名残で暴飲暴食気味ではありませんか？



花と緑のニュース

体の芯から冷える寒さではありますが日中のお天気のいい日にはポカポカと暖かさを感じますね(。・ω・。)ヌクヌク
クリニックのパンジーやその他のお花は冷たい雪をかぶっても元気に咲いています▼
年明けからクリニック玄関正面には松の木が飾られています。

早く暖かい春が来ると

いいですね♪



ふさちゃんのワンポイントアドバイス

寒い冬が終わると・・・辛い辛い花粉症の季節ですね(° _ ° ;)



『花粉症に良いと言われている食べ物と飲み物』

長ネギ・生姜・ゴボウ・大根・人参・ほうれん草・トマト・カブ・サツマイモ・山芋・ジャガイモ・蓮根・銀杏・玄米・梅・プルーン・イチジク・鮭・フグ・青魚・紫蘇・ヨーグルト・甜茶・ハーブ・ルイボスティー・ハトムギ・ベにふうき・緑茶・凍頂烏龍茶・黄杜・赤ワインなど。偏って摂取するのではなくバランスよく食事に取り入れましょう(*^o^*)

揚げ物全般やパン中心の生活、甘いものや米菓の過剰摂取、高蛋白すぎる食事花粉症には良くないです。卵を毎日1～2個以上食べる方も週に2～3回にすることをお勧めします。

何よりもバランスの良い食事と規則正しい生活・ストレスを溜めないようにするこ



皆様ご存知のとおり・・・

糖尿病患者会ふさの会より

毎月第1土曜日に『さかえを読む会』を開催しています。さかえとは日本糖尿病協会が作成している冊子で糖尿病患者様に向け、日々の生活に役立つ内容で構成されています。糖尿病の方も、またそうでない方にもとても勉強になる内容ですので、是非皆様お気軽にご参加ください♡

次回は3月1日(土)の14時00分から開催予定です(*^_^*)

2月は『糖尿病と脂肪肝』がテーマでしたが、皆様興味があったようで盛り上がりしました♪



一年以上ぶりに改訂された食品交換表等をわかりやすくお話しし

クリニックのできごと



▼1月18日(土)に1型糖尿病の女性患者様を対象とした『タイプワン・レディーの会』が開催されました。

日頃の悩みや新しい治療機器、食事療法など・・・クリニックの栄養士が手作りした低カロリーケーキを食べながら美味しく♥楽しく♥

語り合うことができました☆ミ

▼C-PAP療法(睡眠時無呼吸症候群の治療)を導入される患者様が増えています。

自身では気付いていないかも・・・夜間のイビキ、キリしない、日中の眠気がひどい等ありませんか？

睡眠時無呼吸を引き起こしていないか検査できます。C-PAP療法の新しいマスクやホースなど使用される

