

## みんなの広報誌

院内の情報や職員の紹介、最近の話題などについての情報を発信してまいります。  
どうぞ、よろしくお願いいたします。

### 最近のできごと

## 1月に第5回の健康講座を行いました！！



1月30日に「かぜに負けるな」という  
テーマで健康講座を行いました。  
今回は実際に特殊な薬剤とブルーライト  
を使用し、手洗いの実践も交えて行いました。

きれいに洗ったつもりでも、指と指の間や  
爪などに洗い残しがあり、参加された  
皆さんはとても驚かれていました。  
かぜは予防が重要ですので、マスクの着用や  
手洗いうがいをしっかりすることが大切です！



## 平和堂さんとのコラボクッキング

平和堂グリーンプラザ店さんと初めての  
コラボイベントを行いました。  
内容は「食物繊維について」。  
1日にどれくらいの野菜、きのこ、  
海藻、こんにゃくを食べれば良いのか、  
手で測る「手ばかり」を用いて  
実際に体感していただきました。  
今後も楽しく健康を維持できるようなイベントを計画して  
おりますので、平和堂さんにお買い物の際にぜひお立ち寄り  
ください！！



⇒次回の日程は連絡掲示板のページへ

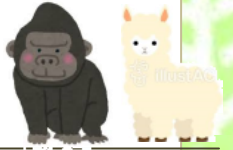
# \* 当院職員の紹介 \*

今回は 事務 ・ 管理栄養士 の紹介です！！



名前 : 岡村  
年齢 : 40 歳台  
職種 : 事務  
趣味 : 手作り(クラフト・お菓子) 読書  
子供

好きな食べ物 : なんでも大好きです  
嫌いな食べ物 : しいて言えばジビエ  
好きな人 : 旦那さん



好きな動物 : アルパカ、ゴリラ  
患者様に寄り添った、気持ちの良い対応が出来る様に毎日が勉強だと思い、日々過ごしています。こちらで出会う患者様や職員とのご縁を大事にして、地域の皆様に頼られる診療所になれる様がんばりたいです。何なりとお声がけ下さい！！よろしくお祈いします！！

名前 : 柘植  
年齢 : 20 歳台  
職種 : 管理栄養士  
趣味 : 食べる、寝る、遊ぶ

好きな食べ物 : 寿司、チョコレート  
嫌いな食べ物 : 鶏皮

好きな動物 : 家で飼っている黒ラブ

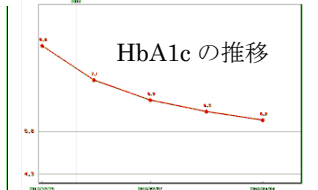
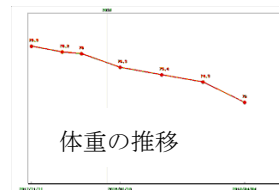
ディズニーが好きで、よくパークに遊びに行っています。特に、ピクサーの映画が好きです。まだまだ未熟な部分もありますが、栄養相談だけでなく、いろいろな場面でみなさんとお話しをし、関わり合いながら成長していきたいと思ひます。

お気軽にお声をかけてください



# 糖尿病患者さんの生のお声

食生活の改善で減量ができて、医師・管理栄養士も驚くほどに糖尿病のコントロールがよくなった方を紹介します。  
患者さんの声をご紹介します。



検診で異常が見つかり糖尿病と診断され、これからずっと付き合っていくといけない事実を受け入れられない感情が半分、うまく付き合っていく方法はないかという前向きな思いが半分。それと同時に好きなものを好きなだけ食べていた事に対する後悔と好きなものが食べられないといった悲観した思いでした。

ですが、どうせやるなら楽しんで食生活を改善したいと考え、少しずつ実践していきました。結果、各種数値も下がり無理せず続けていけそうな手ごたえもあります。

## <以前の食生活>

- 好きな白米を一食平均二杯程度食べる
- 野菜をあまり食べない
- 間食にお菓子等を食べる
- 夜遅い食事でも量を気にせず食べる

↓  
栄養士からの栄養相談を受け、改善

## <改善後の食生活>

- 野菜を先に食べる
- 鍋物や野菜炒め等の野菜多めの献立
- 交換表を参考に一日の摂取糖質量を守る（一食ではなく一日として数字を守る）
- 炭水化物は少なめにし、おかずを多く食べる  
（炭水化物の量を減らし、満足感が得られない状態は×）
- 各料理に豆腐を入れ満腹感を得る（豆腐は糖質が低い為）
- 夕食後のデザートは我慢せず食べる（低糖質のチョコレートやアイスなど）
- ※糖質が多いデザートの場合は食べる量を調整

私の一番重要だと思うポイントは、ストレスなく食事改善を行う事だと思います。我慢していると感じる事なく日々行っていく事が大事だと考えております。



**<改善後の食生活>は糖尿病の方も糖尿病予防にも大切なことです！**

テレビやインターネットなどでは様々な食事に関する情報が溢れています。その情報を鵜呑みにしてしまうと、量や頻度によっては、食事バランスが偏り、他の血液検査数値が悪くなったりしてしまいます。

体に良いと言われる食べ物でもとりすぎてしまうと害にもなり得ます。新しい情報に敏感になる事は素晴らしい事ですが、実践する前に冷静に考えることも身を守るためには大切です 🍀



# 連絡掲示板

**\* 当院の予約システムについて \***  
予約はインターネットまたはお電話で  
していただけます。

右下のQRコードを携帯で読み取って  
いただきますと簡単にホームページに  
繋がります。ホームページの右上の  
「診療予約はこちら」から予約画面へと  
移ります。

予約なしでも診察可能ですが、予約の  
患者様を優先的にご案内しています。  
待ち時間短縮のために、ぜひご利用  
ください。



## \* 健康講座の案内 \*

日にち：5/29(火)

時間：午後3時から

場所：当院（※無料）

内容は「時間栄養学」です

## \* その他のお知らせ \*

### ● 平和堂みんなの健康相談会のご案内

場所：平和堂グリーンプラザ店

・4月17日(火) 午後1時～

テーマは

「コツコツ骨に良い習慣、悪い習慣」

当院医師による骨に関する話、  
プチ栄養相談を行う予定です（※無料）

・5月30日(水) 正午頃を予定

内容は「カルシウムの摂取」

カルシウムをとるためのレシピも  
紹介いたします（※無料）



## 相川みんなの診療所

〒458-0011

名古屋市緑区相川三丁目 246-2

TEL:052-875-3792 FAX:052-875-3790

ホームページ:<http://aikawa-minna.com/>