



# 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 \*

日時：7/31(火)午後3時～  
 場所：当院 (※無料)  
 内容は「眠れない夜」です  
 睡眠で困ってみえる方が多いため、テーマとしました。  
 お気軽にお越しください♪

## \* イベントのお知らせ \*

### ● 創立2年記念！夏祭り

場所：当院 (※無料)  
 日時：8月2日(木)午後4時～6時  
 ※駐車場には限りがあります

### ● 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  
 キッキングサポートコーナー  
 日時：7月25日(水)午後1時30分～  
 テーマ： (※無料)  
 「脱水症、熱中症対策！スイーツ」



当院ホームページに繋がります



## 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/>

相川

みんなの広報誌

## 今回の内容

- ★最近のできごと
- ★職員の紹介と8月2日夏まつりについて
- ★すごい♪患者さんの減量成功！記録
- ★予定しているイベントのご案内

## 最近のできごと

### 5月に第6回の健康講座を行いました！！

管理栄養士から時間栄養学についてお伝えしました。生活リズムと体への影響に関して、ポイントをしばってお伝えしました。  
 細かい内容は「やわらか米ちゃん日記」をご覧ください(^^) /



### 平和堂さんとのコラボ

6月の平和堂での健康相談会は「結構怖いぞ！脱水症、熱中症」というテーマで行いました。熱中症は7月頃から8月にかけて多く発生します。  
 しっかり対策して夏を乗り越えましょう！クッキング編は7/25(水)に行います♪

### AEDの研修を全職員集合で行いました！

毎年行うAED研修。今年も行いました！  
 救急でいつでも誰でも使える様に備えています。  
 もちろん、出番の無いことが一番望ましいですが(^^;) /



### LINEのアカウントを作成しました！！

秋頃に嬉しいお知らせをする予定です☆  
 スマートフォンをお持ちの方はLINEアプリより登録可能です！  
 右に記載のQRコードをお読みいただくか、IDの検索で登録していただけます。  
 ID: @ivt6144q



# \* 当院職員の紹介 \*

第1回の広報誌から当院職員の紹介を行い、今回で最後となりました。

今回は **事務 兼 看護助手** の紹介です！！



濱田

年齢：20 歳代  
 趣味：LIVE やイベントに行くこと  
 好きな食べ物：アイス、ミルクティー  
 嫌いな食べ物：お寿司、きのこ  
 好きな人：男女問わずカワイイ人  
 好きな動物：動物は苦手です(T ^ T)

まだまだ分からないことも多い未熟者ですが、人の話を聞くことが好きです！  
 体調のことから普段の生活のことまで何でも気軽にお話していただくと嬉しいです♪  
 毎日が挑戦と反省の連続ですが患者様に信頼していただけるよう努めていきますので、よろしくお願い致します！！

また新しい職員が入職した場合はご紹介させていただきます★

## \* 8月2日は夏祭り \*

昨年も100人以上の方に来ていただいた、好評の夏祭り！  
 今年もお子様から大人まで、楽しんでいただける内容を計画中です  
 糖尿病の方にも優しいお菓子をご用意しています。

ゲーム、試食回  
 コースター作り、  
 血糖測定 など

●日時：8月2日(木)午後4:00～6:00まで

●参加費：無料 どなたでも参加OKです！

(駐車場の数に限りがあります)

普段とは違う雰囲気の当院に遊びにいらしてください★



# すごい♪ 患者さんの減量成功！記録

前回に引き続き、医師とスタッフも驚く程の体重減少と糖尿病のコントロールが良くなった方をご紹介します。何か多くの方のヒントになればと快く今回の広報誌にご協力してくださいました。

女性 40 歳代 糖尿病を持ってみえる患者さんです。



### 私の最初はこんな人

HbA1c  
7.9%

体重  
93.5 kg

BMI  
32.2 kg/m<sup>2</sup>

- ・服は 3L サイズ
- ・階段は 5 段で「ハアハア」息が上がってしまう
- ・炭水化物は重ね食い
- ・ごはんは 1 度に 3 杯食べてしまうことも…



栄養相談で“〇〇が〇kcal”“ごはんが多かった”と気付く！



HbA1c  
5.4%  
(-2.5%)

体 重  
65.5 kg  
(-28kg)

BMI  
22.6 kg/m<sup>2</sup>  
(-9.6 kg/m<sup>2</sup>)

### 1 年で体重 **28 kg** も減りました！

- ・服は 2L サイズへサイズダウン！おしゃれに興味が出た♪
- ・足が軽くなり、動けるように！10～15 分で行ける場所は歩くようになった
- ・血圧、血糖が下がり、体重も減少

ただ…嬉しい悲鳴もあります

- ・しわとたるみが今の悩み
- ・洋服を買いかえてお金がかかった

### でも、目標は綺麗なおばあちゃんになる事！

L サイズの服を着られるよう、努力を続けるぞ ♡♡

### 【私の心掛けたマイルール】

◎できることを見つけて少しずつ

◎ストレスはだめ！食べたい時は食べて、その後調整する

- ・炭水化物の重ね食い、量を減らした
- ・デザートは薬の効いている内に、ごはんの後すぐに食べる
- ・バランスを気にするようにした(野菜を意識)
- ・お腹が空いたら豆腐にノンオイルドレッシングをかけて食べる
- ・夜はおかずのみで米をなしに
- ・塩を使わないようにポン酢にする
- ・コンビニに行かないようにした
- など…

この方のように、自分ルールを作る事、無理な事や嫌な事はやらない事が長く続けて結果を出すポイントです。

ぜひ、生活のヒントにしていただくと嬉しいです！