



お散歩会【パン屋めぐり】

10月のお散歩会は、13日(金)に患者さん8名、スタッフ3名で「パン屋めぐり」と称して人気のパン屋さんに立ち寄りながら1時間30分ぐらい散歩をしてきました。薬院から浄水通に行き高宮通を歩いてクリニックに戻ってくるコースでした。立ち寄ったパン屋さんのザ・サンドイッチスタンドやザ・ルーツ・ネイバーフードベーカリー、オリーブオイル屋さんのオリオサントは皆さん初めてのお店だったようで、おいしそうなパンとオリーブオイルに興味が出て選ぶのに迷っていたようです。特にザ・サンドイッチスタンドでは運ばれてきてすぐの出来立てを購入することができました。あいにくの小雨の中で、傘を差しながらいつもと違った場所を歩くのは大きなお茶の実を見つけたりお店のハロウィンの飾りつけを眺めてきたりして楽しめました。



クリニックに到着してからはフットケアのDVDを見て足に関する知識を深めました。その後パン屋さんで購入したものを、栄養士さんにエネルギーがどれくらいになるか確認してもらってから一緒に食べました。参加者同士で同年代であることが分かった方がいて、食事中は子供のころの話に盛り上がり楽しく会は終わりました。(文責：中村)



世界糖尿病デー in 福岡 2017



11月14日はインスリンを発見したカナダのバンティング博士の誕生日であり、糖尿病治療に画期的な発見を表し、この日を**糖尿病デー**として顕彰しています。

- 日時：11月11日(土)
- 場所：太宰府天満宮・太宰府館
- 時間：10:00~16:00
- 内容：自己血糖測定指導&健康相談 等



ブルーライトアップ点灯式

- 時間：18:00~19:00 (20:00まで点灯)
- 場所：太宰府天満宮 御本殿
- 内容：ブルーライトアップ点灯式、
琴演奏、ハーモニカ演奏 等



クリニックのお花

骨粗しょう症を予防しましょう！！

骨粗しょう症は、骨の中がすかすかになり、骨がもろくなり、骨折しやすくなる病気です。

糖尿病があると、骨粗しょう症を合併しやすくなります。

骨のセルフトピック

1. 牛乳、乳製品をあまりとらない・・・2点
2. 小魚、豆腐をあまりとらない・・・2点
3. たばこをよく吸う・・・2点
4. お酒をよく飲む・・・1点
5. 天気のよい日でもあまり外にでない・・・2点
6. 体を動かすことが少ない・・・4点
7. 最近、背が縮んだような気がする・・・6点
8. 最近、背中が丸くなり、腰が曲がった気がする・・・6点
9. ちょっとしたことでも骨折した・・・10点
10. 体格はどちらかといえば細身だ・・・2点
11. 家族に『骨粗しょう症』だと診断された人がいる・・・2点
12. 糖尿病や消化管の手術を受けたことがある・・・2点
13. <女性>閉経を迎えた <男性>70歳以上である・・・4点



カルシウムを多く含む食品



合計点数が高いほど、骨が弱くなっている危険性がありますので注意が必要です。

骨粗しょう症を予防するには・・・

①骨のもととなるカルシウムを十分に摂取すること。

②運動をして骨に適度な負荷をかけること。

カルシウムは牛乳や乳製品、骨ごと食べられる小魚、緑黄色野菜、豆腐などの大豆製品や豆類に多く含まれます。不足しがちなカルシウムを摂取するとともにカルシウムの体内への吸収を助けビタミンDが多く含まれる魚類やキノコ、体外への排泄を抑えるビタミンKが多く含まれる納豆や緑黄色野菜などをバランスよく摂取しましょう。

魚類や乳製品などの過剰摂取は血糖にも影響があるため、適量や気になることは医師または栄養士にご相談ください。

※ワルファリンを内服されている方は納豆は控えましょう。(文責：管理栄養士 手嶋)



☆クリスマス会☆

12月2日(土)



14:00~16:30

(13:30~受付開始)



クリニック



☆調理実習☆

12月7(木)・8日(金)



10:00~13:00



クリニック 2F 調理室



3000円+集団栄養指導料

「献立」おもてなし料理