

《クリニックの行事案内》

【2月】

- * 1日・お散歩会
- * 8日・お話し会
- * 18、19日・調理実習

【3月】

- * 8日・お話し会
- * 11日・調理実習
- * 20日・バスハイク



《1月のお花》



《1月の行事報告》

《歩の会・新年会》

1月16日（水）歩の会、恒例の新年会を「博多廊」にて開催しました。患者さん29名、医師3名、スタッフ4名、計36名の参加です。

南先生の挨拶、乾杯、ホノルルマラソンに初参加された方の感想と続き、和やかな雰囲気が始まりました。

前菜の盛り合わせ、刺身、季節の煮物、天ぷら、ご飯と盛り沢山の食事内容でした。栄養士さんから「内服薬のある方、インスリンされている方はご飯を必ず食べてくださいね」とアドバイスがあり、皆さんアドバイスを聞いて、ご飯もしっかり食べられていました。美味しい食事をしたので「夜ご飯は控えよう」「少し歩いて帰ろうかな」と言った声も聞かれました。少し贅沢をした時はその後の食事で調整したり、体を動かすといった心がけが大切ですね。食事が一段落したところで、抽選会を行い、南先生が引き当てた方に素敵なプレゼントが贈られました。少し遅めのお年玉といったところでしょうか？抽選で外れた方にも参加賞が配られ、お互いに見せ合いをされていました。短い時間ではありましたが美味しい食事と歓談を楽しんでいただけであれば嬉しいです。今後も歩の会を宜しくお願いします。

（文責：受付 吉村）



《糖尿病教室》

1月25日（金）14時から第13回糖尿病教室を開催しました。参加者は患者さん6名、スタッフ3名でした。

今回は「よく噛む「健口」生活」のタイトルで糖尿病とお口の中の健康について学びました。始めに前田先生より、糖尿病と歯周病の関係について様々な知識を教えてもらい、唾液の重要性を学ぶことが出来ました。その後、みんなで実際に唾液マッサージを試みましたが、噛まなくてもマッサージだけでじんわり唾液が出てくるのを感じる事が出来ました。

お口の中の健康チェックしてもらい、みなさん気になる結果が出たようで「早速歯医者さんに行ってみよう」とお話しされていました。

今回は少し参加人数が少なかったのですが、これからもみなさんが参加してみたい内容を考えていきたいと思っています。教室で開催してほしい話題などありましたらスタッフまでお声掛けください！
（文責：管理栄養士 垣田）



《インフルエンザの予防について》

インフルエンザが流行っています！

年明けからインフルエンザや風邪が流行っています。予防のために①丁寧な手洗い・うがい（手洗いは30秒以上行うことで手に残る細菌が大きく減少します）②十分な休息と睡眠③バランスのとれた食事④室内の換気と適切な湿度（約50%）⑤マスクの着用⑥人ごみをできるだけ避けるなど日頃から気を付けましょう

もしインフルエンザに罹ったら周りの人に移さないために①咳やくしゃみによるウイルスの拡散を防ぐためにマスクの着用②発症後3-7日はウイルスを排出するといわれているので解熱しても外出は避けるなど注意しましょう。

（文責：看護師 黒木）



《バスハイクのご案内》



- 日時：2019年3月20日（水）
時間：9時～17時頃
行先：熊本県山鹿市
（八千代座見学・豊前街道惣門エリアの散策）
料金：会員 6000円
非会員 6500円
定員：30名（会員優先となります。定員に達し次第締め切ります）

*みなさんのご参加お待ちしております。
参加希望の方はスタッフまでお声かけ下さい！

