



院長 竹尾浩紀からご挨拶

新年明けましておめでとうございます。

旧年中は格別のご高配を賜り厚く御礼申し上げます。

おかげをもちまして徐々にありますがクリニックが成長を続けていることに改めて感謝申し上げます。

本年は、在宅医療分野にも積極的に取り組んでいき、もっとお役にたてるクリニックとなるよう努力をする所存です。そこで皆様にお願ひがあります！

当クリニックは積極的に在宅医療を行うつもりではありますが、やはり医療行為はセーフティーネットです。大切なことは、それは予防です。そこで以下の事をお願いします。

- 1 運動をしよう→筋力を維持し、元気な毎日のために散歩や少し遠くのお買いものからはじめましょう
- 2 食事をしっかり食べよう→タンパク質をしっかり取って、痩せすぎないようにしましょう
- 3 体重を測ろう→1日1回体重計に乗りましょう。1回の食事ではなく、長い目で維持管理しましょう。
- 4 介護認定を取ろう→何の問題がなくても、区などから介護予防の様々なサービスが受けられます。

区の書類を当院で記載するだけで始められます。お気軽に御相談ください、

最後になりますが、皆様のご健勝とご多幸をお祈りするとともに、

本年もより一層のご支援ご指導の程、宜しくお願ひ申し上げます

院長 竹尾浩紀

旬の食べ物 Q&A !

今月の食材は、**小松菜**です。名前は東京の小松川（現在の江戸川区）に由来しているそうです。江戸時代、将軍に気に入られ、献上する際、土地の名前を冠したとか。

小松菜について、間違っているのは？

- A: 同量の牛乳と比べると、カルシウムは小松菜が多い
- B: 保存はしめらせた新聞紙で包み、保存袋にいれ、立てて冷蔵庫に入れる
- C: アクが強いので必ず下ゆでしてから調理する
- D: 霜にあるとあまみを増しておいしくなる

正解は、C

小松菜はアクやえぐ味がすくないので、下ゆでの必要はなく、そのまま調理できます。新鮮なものなら生でサラダにしても美味しいですよ！

小松菜はカルシウム豊富な野菜で、同じ青菜のほうれん草と比べると約3倍もカルシウムを含んでいます。100gあたりの含有量を比べると、カルシウムの多い食品の代表格である牛乳を上回ります。しいたけやちりめんじゃこなど、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが含まれる食品と組み合わせると吸収率アップです。



看護師長より 新年のご挨拶

2016年1月です。

新しい年が始まりました。

毎年元旦に「今年の目標」などたてられている方も多いと思います。

今年は、クリニックも更なる成長の時を迎え、地域の皆様に少しでもお役に立てるよう在宅診療や訪問看護にも積極的に取り組んでいきます。

クリニックで患者様をお待ちするだけでなく、外に向けて医療を展開していきます。糖尿病をお持ちの患者様だけではなく、様々な疾患の患者様にもお会いできるよう頑張っていきます。

本年も宜しくお願ひ申し上げます



2016年1月発行 第55号

たけおクリニック 院長 竹尾 浩紀
〒154-0004 東京都世田谷区太子堂 4-22-7
森住ビル 3F

TEL : 03-5433-3255 FAX : 03-5433-3256

HP: <http://www.takeo-clinic.com/>



最後までお読みいただきありがとうございました。ありがとうございます
これからも発刊を頑張りますので、どうぞよろしくお願ひ致します。第56号もお楽しみに！

