



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ではありますが、クリニックが成長を続けていることに改めまして感謝申し上げます。在宅医療等にも積極的に取り組んでいき、もっとお役に立てるクリニックとなるよう少しずつではありますが変身中です。今後はさらに積極的な展開を検討しております。合わせてご指導いただければ幸いです。

その一方で、お詫びしなければならないことがございます。それは昨年11月に行われた患者満足度調査です。過去3年間全国1位を守っていたものでありますが、今回は過去の成績に及ばない結果となりました。特に「スタッフの対応」につきましては大変厳しい結果でした。無論この責任はすべて私にあります。心からお詫び申し上げます。この結果は「もう一度襟を正すべき時」とご教授頂いたものと考え、今後精進を重ねたいと考えております。変わらずのご指導頂きます事を重ねお願い申し上げます。

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鞭撻の程、宜しくお願い申し上げます。

総院長のひとりごと

総院長 拝



2017年が始まりました。正月休みですっかりゆるんでしまった体を元に戻すべく、歩いたりしている方もいらっしゃると思います。糖尿病に限らず、食事・運動・睡眠は大切です。自分に合ったものが見つかるとう生活の軸がしっかりとてきます。昨年できなかったことを新たな目標として1年過ごしてみるのもいいかもしれません。今年もどうぞよろしくお願ひ致します。

師長のつぶやき



看護師 S のひとこと

新しい年がやってきました。

自宅でテレビを見ると、お正月番組や新番組、外へ出ると商店街ではこの時期しか耳にしないお琴の音色が聞こえてきて、年が明けたのだな、と感じます。

お琴の音色って本当にこの時期しか耳にすることがなくなりました。昔、茶道部でお茶会をする時にはよく耳にしていたのですけれど。



お琴の音色は穏やかな気持ちにさせてくれます。師走の12月を終えて、今月はのんびりと過ごしたいですね。

今年もよろしくお願ひ致します。

管理栄養士 M のおすすめの旬の食

今回の旬の食材はみかんです。

◎含まれる栄養素

- ・ビタミンC…免疫力を高める
 - ★この季節はビタミンCを摂って風邪などを予防しましょう
- ・クエン酸…ダイエット、疲労回復効果、便秘解消効果
 - ★主にみかんの実に多く含まれます
- ・βクリプトキサンチン…発がん予防効果
 - ★みかんのオレンジ色の色素の一種です
- ・ペクチン…コレステロール低下作用
 - ★みかんの袋と房に多く、実の約4倍も含まれています
- ・ヘスペリジン…血圧上昇抑制効果
 - ★ほかにも血管・血液を丈夫にする働きもあります



◎選び方のポイント

- ①皮の色つやが良い
- ②ヘタが青くて小さい
- ③皮のキメが細かい

→スジを取らず、袋のまま食べると栄養面の効果UP
→皮のキメが細かいと甘くてジューシーです

