

対策レシピ ～糖尿病編～

♡麻婆春雨♡ 161kcal(1人前)

<材料> 2人分

豚ひき肉(赤身) 60g 春雨 40g
 にら 50g 白ねぎ 20g
 にんにく 小さじ1 しょうが 小さじ1
 ごま油 小さじ1

(A)

水 150ml 酒 小さじ2
 オイスターソース 小さじ2/3

甜麺醤 小さじ2/3

醤油 小さじ2/3

鶏ガラスープの素 2g

豆板醤 0.4g

(B)

片栗粉 小さじ1・2/3 水 大さじ3/4 強

おいしく食べれる体に良いレシピ

ぜひ、作ってみてください。



① 春雨は熱湯でゆでてザルに上げる。

にらは3cm長さに切り、白ねぎは色紙切りにする。

② フッ素樹脂加工のフライパンにごま油、にんにく、しょうがを入れて弱火で熱し、香りがたっぷりひき肉を加えてほくしながら炒め、白ねぎを加えてさらに炒める。

③ ②に(A)を入れて混ぜ、春雨、にらを加えて弱火で煮、(B)の水溶き片栗粉を加えてとろみをつけると出来上がり!

スタッフのひとりごと

朝、暖涼しくなり、過ごしやすくなりました。先日、家族で梨・ぶどう狩りに行きました。とても甘くて、水々しい梨でみんなが秋を感じた一日でした。短い秋ですが、楽しみたいと思います。



院長からのひとこと

今回から、ページ数も増やし、患者さんのコーナーも新設された様です。その時々の特ピックス・クリニック情報・レシピなど少しずつ内容もグレードアップしています。簡単に日常生活に取り入れることのできる運動の紹介コーナーなども加えていければ、良いですね。今後益々紙面が充実していくことを期待しています。



<10月の休診日>

日曜日、10日(第2木曜日)、14日(体育の日)

<10月の健康教室>

17日(木曜日) 13:30～
 運動のサイエンスについて



第7号

2013年10月1日

今月のトピックス

♡ インフルエンザについて
 ♡ 免疫細胞療法『BAK療法』
 ～免疫力でがんと闘う第4のがん治療

♡ フリースペース
 「患者さんにインタビュー」
 ♡ Happy people live longer!
 ごきげんに長生きしよう
 ♡ 簡単レシピ ～糖尿病編～
 ♡ スタッフのひとりごと
 ♡ 院長からひとこと

♡インフルエンザ予防接種に関するお知らせ♡

接種開始日 10月15日(火)～ 予約可能です

♡料金♡

65歳以上・・・市町村設定の自己負担額による
 (下松市民は1260円)

1回目(3歳以上～64歳まで)・・・3000円

2回目(3歳以上～12歳まで)・・・1750円

当院ではチメロサルフリー製剤を使用しています。

※ チメロサルフリー・・・保存剤である有機水銀化合物不使用

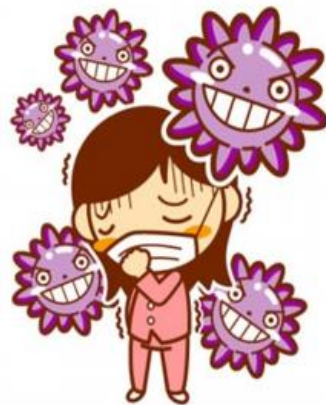


インフルエンザ流行前に予防接種を！

インフルエンザの症状は？

インフルエンザは1～5日（平均2日）の潜伏期間の後、突然に発症し
①38℃以上の発熱 ②上気道炎症状 ③全身倦怠感等の症状が出現することが特徴的です。

流行期（日本では例年11月～3月）にこれらの症状があった場合はインフルエンザの可能性が高いと考えられます。症状の持続期間は通常2～3日ですが、場合によっては5日を超えることもあります。また細菌の二次感染による肺炎・慢性気管支炎の増悪は高齢者などに起こり易い合併症です。



ワクチン接種で予防を



インフルエンザワクチンの接種で、インフルエンザによる重篤な合併症や死亡を予防することが期待されます。
インフルエンザに対しては、ワクチンで重症化を予防することがインフルエンザに対抗する最大の手段なのです。
特に重症化のリスクの高い方は積極的に予防接種を受けて下さい。
肺炎球菌の予防接種との同時接種も可能です。
スタッフまでご相談下さい。

免疫細胞療法『BAK療法』

～免疫力でがんと闘う 第4のがん治療法～

手術・放射線治療・抗がん剤治療と併用する事で、さらに効果が期待できます

免疫細胞療法とは・・・

自分自身の免疫のしくみを利用し、免疫細胞を体外で増殖強化してから体内に戻し、
がんと闘ってもらう治療法です。

免疫細胞『BAK療法』の特徴

- ① 体に優しい治療法です
- ② 副作用はありません
- ③ 入院の必要はありません
- ④ 仕事をしながら治療が可能です
- ⑤ 転移・再発予防にも効果を発揮します

※当院でも行うことができます。詳しくはスタッフにお尋ねください。



フリースペース 「患者さんにインタビュー」

今月号から新しく始まった、患者さん情報満載のフリースペース♡
患者さんの特技・趣味などを伝えているコーナーです。
今月は釣り好きな方からの釣果紹介です☆

先月の釣り日記

下松第2埠頭で釣りをしています。

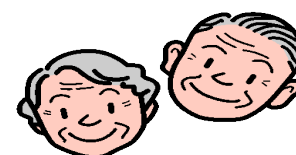


9/6 大潮 朝マズメ；5：30～7：00頃まで
小鰺；100匹くらい エサ；地アミ
釣り方；カゴサビキ釣り

9/8～10 中潮 6：00～7：30頃まで
小鰺 及び 石鯛 7：30以降
サヨリが釣れる 『結構良いサイズが
あがっているようです』

9/13 中潮 6：00～8：00
小鰺 サヨリ 石鯛 『すごい！
仕掛けも教えてほしい』

9/18 中潮 6：00～8：00
小鰺 サヨリ
『朝の釣りが楽しくて仕方ない♡様子です
コチラまで嬉しくなりますね♡』



Happy people live longer!

ごきげんに長生きしよう！

あなたの長生きの秘訣を聞かせてください

Q；欠かさず続けている事は？

A；週2回の運動・リハビリ

『運動習慣！大切ですね。』

Q；起床・就寝時間は？

A；6：30起床

22：30～23：00就寝

『規則正しい生活ですね』

88歳 塩川 ヤエ子さん ♀

あなたの長生きの秘訣を聞かせてください

Q；毎日欠かさずしている事は？

A；テレビをよく見ます（笑）

『どんな番組なんですか？』

Q；好きな食べ物はなんですか？

A；寿司♡ すっぱいものが好き
好き嫌いなく、なんでも食べます。

『そうですね』

89歳 T・Iさん ♀