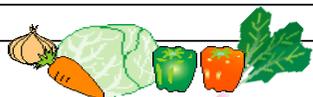


みんなのクリニック

診療情報

- * 帯広市で行っています特定健康診査を受けましょう。
今年度から、今までの検査に加えて、腎機能の検査も追加になりましたので、みなさんぜひ受けて下さい。
受診券は5月末頃に届く予定ですが、早めの健診ができますので、受付までお申し出下さい。
- * 全国的に風疹が流行し、ワクチン接種が呼びかけられています。麻しん単独ワクチンは現在のところ供給不足となっており、当院では「麻しん風しん混合ワクチン」接種を行っています（全額自費）。予約をご希望の方は受付まで。



栄養相談室から

何か新しいことが始まりそうな春。
春は、進学や就職などの新しい年度の始まりです。「さぁ～チャレンジ！」心に誓う季節になりました。雪がとけて路面もよくなり気持ちよく「歩く」ことにチャレンジするのも素敵です。片道20分コースをつくり往復で40分ウォーキングがおすすめです。体重50kgの人が40分歩いたときのエネルギー消費 kcal を計算してみます。体重 50kg×3 メッツ×2/3 時間 = 100kcal。40分歩いて100kcalの消費量になります。これは、まんじゅう1/2個、ケーキ1/3個、ジュース1杯くらいになります。運動で消費されるエネルギー量は、それほど多くありません。歩いたご褒美のお茶タイムに気をつけないと効果が得られません。できれば週4日のウォーキングが習慣になると嬉しいです。ウォーキングは、体脂肪を燃やして筋肉を落とさないで減量することができます。「さぁ～今から始めましょう！」

◆希望者にスタッフ考案レシピをさし上げます。

受付に申し出て下さい。



お知らせ

院長先生が4年続けました「かちまいアカデミー」アンチ・エイジング講座は、ひとまず終了しました。今後、少人数での出前講座や講演会など、ご要望があれば対応しますので、気軽にお問合せください。 !

これって何？

診察の時に、指に小さな機械を付けることがあるのですが、「なにをしているのかな～」と思っていても聞けない方のためにご説明します。動脈血酸素飽和度 (SPO2) と 脈拍を計測する機械なのです。健康な人の酸素は通常は96～99%ほど。先生の前でドキドキしてしまうと、脈拍数が上がっていたりするかもしれません。



スタッフのほんわかひとこと

処置室スタッフは趣味もいろいろ

乗馬に編み物、楽しい夜の晩酌、愛する(?)夫との海外旅行、ステージで歌っている人もいます。育児が趣味っていうツワモノも…。

私は、若～い頃はオートバイでツーリングなんてしていたけれど、出産と共にすっかり車派に…。今では家族でキャンプ三昧の日々。休日はほぼテント生活。

今シーズンは何処へ行こうかしら？おすすめスポットがありましたらお知らせ下さいませ♡ (MY)

毎月第4木曜日のお昼から、職員で院内研修会を行っています。1月には看護師山岡より院内感染対策【インフルエンザ感染予防について】と題して行われました。毎回、色んな情報を題材にして勉強会が行なわれています。

