



おさふねクリニック

おさふね通信

Vol.55
＜2013年1月＞

内科、リウマチ科、透析内科、糖尿病内科、腎臓内科、消化器内科

おさふねクリニック

TEL.0869-26-8080

FAX.0869-26-8081

内科・リウマチ科	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	○	○	○	○	○	○
16:00~19:00	○	○	○	/	○	12:30 まで

休診日：日曜・祝日 ※急患は、電話でご相談ください



新年あけまして

おめでとうございませす。



年頭にあたり一言ごあいさつを申し上げます。

おさふねクリニックは昨年、開院5周年を迎えることが出来ました。

これも、皆さまのご指導のお蔭があってとスタッフ一同心より感謝申し上げます。

社会には景気や雇用、年金、医療の問題などの難問が山積している中、

地域の皆さまの健康を支えていくのが我々の役割だと思ひます。

この5年間に培ってきたノウハウをさらに飛躍するため、

今年「より質の高い検査装置の登用」「技術スタッフの拡充」

「チームワークの強化」を目指して、スタッフ一同取り組んでいきたいと思ひます。

しかしながら、一クリニックにできることには限りがあります。

引き続き、皆さまのご指導を賜りましたら幸いです。

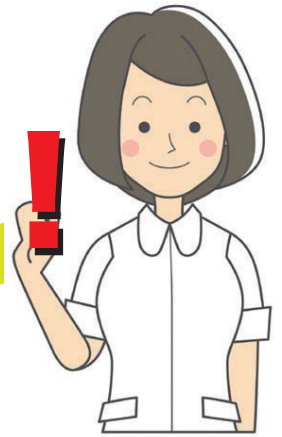
皆さまが健康を維持し、この新しい年が佳き年になるよう心より祈念いたしまして、

年頭の挨拶とさせていただきます。

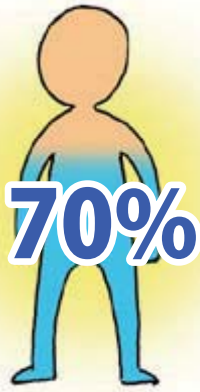
平成二十五年元旦

おさふねクリニック院長

お正月太りを解消するには 規則正しい生活を!



お正月太りは、体重は増えているけど脂肪は増えていないというケースが多いですが、体重が増える原因は、お正月中の食事にあります。



お正月は普段よりご馳走を食べます。ご馳走は総じて、塩分が高いものが多く、塩分を多く取りすぎると、人間のカラダは、塩分濃度を一定に保とうとして、水分をカラダに溜め込みます。

これがいわゆる**水太り**です。

人間のカラダの70%以上が水分です。

多く溜めればそれだけ体重は重くなりますよね。

でもご安心下さい。水太りなら脂肪太り(本当に太る事です)より、体重を落とす事も簡単です。一時的に水分が体内に増えているだけ

ですから、運動、サウナ、散歩(ウォーキング)などで解消できます。

『1年の計は元旦にあり!!』

一年間を健康的に過ごし生活するために、絶対に押さえておきたいポイントをご紹介します。

1 Point

食生活はバランスを考え、栄養をしっかりとる!



2 Point

定期的な運動(歩く程度で十分)を再開、もしくは挑戦する!



3 Point

お酒を控える!



この3点を念頭に置いて生活をすれば、きっと健康的な生活がおくれますよ!

お正月太り解消には おからがオススメ!



美味しいものばかりを食べていたお正月。普段の食事に戻すと、なんだか物足りなく感じたり、つつい量が増えてしまったりしていませんか?

そんな方には、**おから**がオススメです。

おからは低いカロリーにも関わらず、大豆の栄養素がふんだんに含まれています。卵の花、ハンバーグ、コロッケなどおからを使用したレシピもとっても豊富で、なんととってもヘルシー!!しっかりとボリューム感を感じられるメニューが簡単に作れます!

加えて、おからには食物繊維が豊富に含まれており、便秘気味な方にもオススメです。

おからと豆腐の ふんわりおやき



ボリュームがありますがぺろっといけます。そのままでもおいしいですし、ポン酢や酢醤油をかけて食べてもおいしいですよ。

材料 (8cmくらいの小判大で5個分)

●玉ねぎ ----- 1/2 個
●にんじん ----- 1/3本
●万能ネギ 袋に入っている束で10cmくらい
●ごま油 ----- 適量

●おから ----- 125g
●豆腐 ----- 150g
●片栗粉 ----- 大さじ2
●コショウ ----- 少々
●塩 ----- 小さじ1/3
●マヨネーズ 大さじ1と1/2

A

- ① 玉ねぎ、にんじんはみじん切りにし万能ネギは小口切りにする。
- ② フライパンにごま油をいれ玉ねぎにんじんを炒める。
玉ねぎが透き通ったら万能ネギを入れてさっと炒める。
- ③ ボールに「A」の材料と2の材料、塩、コショウ、マヨネーズを入れてよく混ぜ合わせる。
- ④ 混ぜ合わせた材料を手に取り小判型に形作る。
- ⑤ フライパンにごま油を入れて軽く焦げ目がつくように焼き完成!

片栗粉を入れる
ことで崩れにくく
なります。



予約制
です



当院には定期的に各科の医師が診察に来ています。
受診希望の方はご相談ください。

受診科	日にち	診療時間	担当医
整形外科	1月 5日(土)	9:00~12:30	橋詰 謙三先生
内視鏡(胃カメラ)	1月 5日(土)	10:00~12:00	石山先生
フットケア	1月 5日(土)	14:00~16:00	森田先生
脳外科	1月 7日(月)	16:00~19:00	南 政博先生
整形外科	1月11日(金)	16:00~19:00	今野 陽介先生
内視鏡(胃カメラ)	1月12日(土)	10:00~12:00	石山先生
フットケア	1月12日(土)	14:00~16:00	森田先生
整形外科	1月16日(水)	17:00~19:00	難波 良文先生
膠原病リウマチ科	1月16日(水)	9:00~12:30	守田 吉孝先生
脳外科	1月21日(月)	16:00~19:00	南 政博先生
内視鏡(胃カメラ)	1月23日(水)	10:00~12:00	石山先生
整形外科	1月25日(金)	16:00~19:00	今野 陽介先生
整形外科	1月30日(水)	17:00~19:00	難波 良文先生

ご不明な点がございましたらスタッフへおたずねください。

おさふねクリニック患者会に入会しませんか？

おさふねクリニックでは同じ悩みを持つもの同士お互い励まし合い、知識を共有し、情報提供や意見交換を通して、会員相互の親睦を図ることを目的とした患者会を立ち上げています。入会希望の方はクリニックスタッフへ申し出ください。



リウマチ膠原病患者さんとご家族を中心とした会です。定期的に勉強会を開催しています。
会費は無料です。

おさふねクリニック



日本糖尿病協会の支部会で、糖尿病患者さんとご家族を中心とした会です。定期的に健康教室や歩こう会を開催しています。会費は3,000円です。