



ひまわり新聞

11月のひまわり教室

H25.11.16(土)

お食事バイキングの
予定です♪

★ 詳細につきましては
後日外来にてお渡し
します。

ひまわり教室参加のご案内

開催日：奇数月第3土曜日

時間：午後2時より

対象者：糖尿病治療中の方やそのご家族、糖尿病に関心のある方など・・・
どなたでも参加できます。

場所：5階 講義室

皆様のご参加を

お待ちしております！！



編集後記

毎日、暑い日が続きますが、いかがお過ごしでしょうか。世間では、ゲリラ豪雨に記録的な猛暑・・・と今までに経験したことのない異常気象が起きています。まず私達にできることは・・・雨・風の強い時は外出を控え、こまめな水分補給で熱中症対策など・・・ひまわり教室では皆様に為になる情報をお届けできればと頑張っています。今後とも宜しくお願いします。
ひまわり教室スタッフ 一同

H25.7月の ひまわり教室

- (内容) ① フットケアと検査
② 夏のデザートを紹介&試食
③ アロマフットマッサージ

検査科
栄養科
健康管理室

♪アロマフットマッサージ♪

健康管理室 保健師森田

みなさんは日頃ご自分の足をよく見ていらっしゃいますか？

マッサージで血行をよくし、むくみ等改善すると同時に、かかとや指の間に傷はないか、爪は伸びていないか等、観察しましょう。



マッサージにアロマオイルを使うと、オイルの保湿効果で皮膚の乾燥を防ぎ、アロマの香りに癒されますよ♪
ご自宅でもぜひお試し下さい♪

夏の食事について 栄養科 管理栄養士浜本

今回の教室では夏におすすめの食べ物とトマトゼリーの作り方を紹介しました。夏ばて改善と予防には十分な休養と栄養補給を行い、体を休めることが大切です。とくに取ってほしい栄養素として、ビタミンB1、B2。多く含む食品として豚肉、うなぎ、大豆などがあります。他に酸っぱいもの(レモン、食酢)はクエン酸が多く含まれています。クエン酸には疲労の原因となる乳酸の生成を抑えて疲労回復の高効果があります。また今回、みなさんにトマトゼリーを実際に試食していただきました。トマトは「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるほど健康によいとされる野菜です。トマトにはリコピンという色素が含まれ、老化防止、がん予防に効果があるなど多くの働きがあります。トマトゼリーのレシピが必要な方はお気軽にスタッフまでどうぞ。



フットケアと検査

臨床検査科 検査技師中野



糖尿病と足は意外なほど強い関係があります。糖尿病で血糖値が高い状態が続くと、よくいわれる手足のしびれや痛みなどの神経障害

のほかに血管の壁が硬く変化して血液が流れにくくなる動脈硬化などによる血流障害が起こりやすく、また細菌や水虫などの感染に対する抵抗力が低下します。今回は動脈硬化の検査の一つである血圧脈波検査をご紹介します。

この検査では血管の詰まり具合や血管の硬さから動脈硬化がないかを推測します。検査の方法は、ベッドの上で仰向けになり、両側の腕と足首に、血圧計の帯、心電図の電極、心音マイクを装着します。右手、左手、右足、左足の血圧を2回測定します。所要時間は5分程度です。当院でも検査できますので、ご希望の方は主治医へご相談下さい。



記事の見出し

ここに記載する記事は370から500文字程度の長さにします。

家族の誕生日や入学・卒業・就職など、その時々には知らせたいことを記入します。おひなさまや端午の節句など季節にあった記事を記入するのもよいでしょう。また普段の生活の中でのうれしい出来事や、楽しかったことなど読者が興味を持ちそうな出来事を記入します。他にテレビや新聞からの情報についての感想などを記入するのもよいでしょう。他の家族からも記



図や写真の説明を記入します。

事を書いてもらったり、イラストを描いてもらうのもよいでしょう。記念写真を入れてみるのも一つの手です。読者のことを考えて、読みやすいように記入します。

いろいろな話題を数多く取り上げる場合は、各記事の内容を簡潔にまとめて短くするように心がけてください。

ニュースレターに載せる記事は、そのままホームページにすることもできます。Publisherには、ニュースレターをホームページに簡単に変換する機能が用意されています。ニュースレターを作成したら、ホームページに変換してみてください。

記事の見出し

ここに記載する記事は370から500文字程度の長さにします。

家族の誕生日や入学・卒業・就職など、その時々には知らせたいことを記入します。おひなさまや端午の節句など季節にあった記事を記入するのもよいでしょう。また普段の生活の中でのうれしい出来事や、楽しかったことなど読者が興味を持ちそうな出来事を記入します。他にテレビや新聞からの情報についての感想などを記入するのもよいでしょう。他の家族からも記事を書いてもらったり、イラストを描いてもらうのもよいでしょう。記念写真を入れてみるのも一つの手です。読者のことを考えて、読みやすいように記入します。

いろいろな話題を数多く取り上げる場合は、各記事の内容を

簡潔にまとめて短くするように心がけてください。

ニュースレターに載せる記事は、そのままホームページにすることもできます。Publisherには、ニュースレターをホームページに簡単に変換する機能が用意されています。ニュースレターを作成したら、ホームページに変換してみてください。

「印象に残るような文章を読者の目を引くよう、記事の中から選びここに記入します。」

記事の見出し

ここに記載する記事は370から500文字程度の長さにします。

家族の誕生日や入学・卒業・就職など、その時々には知らせたいことを記入します。おひなさまや端午の節句など季節にあった記事を記入するのもよいでしょう。また普段の生活の中でのうれしい出来事や、楽しかったことなど読者が興味を持ちそうな出来事を記入します。他にテレビや新聞からの情報についての感想などを記入するのもよいでしょう。他の家族からも記事を書いてもらったり、イラストを描いてもらうのもよいでしょう。記念写真を入れてみるのも一つの手です。読者のことを考えて、読みやすいように記入します。

いろいろな話題を数多く取り上げる場合は、各記事の内容を簡潔にまとめて短くするように心がけてください。

ニュースレターに載せる記事は、そのままホームページにすることもできます。Publisherには、ニュースレターをホームページに簡単に変換する機能が用意されています。ニュースレターを作成したら、ホームページに変換してみてください。



図や写真の説明を記入します。

記事の見出し

ここに記載する記事は370から500文字程度の長さにします。

家族の誕生日や入学・卒業・就職など、その時々には知らせたいことを記入します。おひなさまや端午の節句など季節にあった記事を記入するのもよいでしょう。また普段の生活の中でのうれしい出来事や、楽しかったことなど読者が興味を持ちそうな出来事を記入します。他にテレビや新聞からの情報についての感想などを記入するのもよいでしょう。他の家族からも記事を書いてもらったり、イラストを描いてもらうのもよいでしょう。記念写真を入れてみるのも一つの手です。読者のことを考えて、読みやすいように記入します。

いろいろな話題を数多く取り上げる場合は、各記事の内容を簡潔にまとめて短くするように心がけてください。

ニュースレターに載せる記事は、そのままホームページにすることもできます。Publisher には、ニュースレターをホームページに簡単に変換する機能が用意されています。ニュー



図や写真の説明を記入します。

スレターを作成したら、ホームページに変換してみてください。

記事の見出し

ここに記載する記事は370から500文字程度の長さにします。

家族の誕生日や入学・卒業・就職など、その時々には知らせたいことを記入します。おひなさまや端午の節句など季節にあった記事を記入するのもよいでしょう。また普段の生活の中でのうれしい出来事や、楽しかったことなど読者が興味を持ちそうな出来事を記入します。他にテレビや新聞からの情報についての感想などを記入するのもよいでしょう。他の家族からも記事を書いてもらったり、イラストを描いてもらうのもよいでしょう。記念写真を入れてみるのも一つの手です。読者のことを考えて、読みやすいように記入します。

いろいろな話題を数多く取り上げる場合は、各記事の内容を

簡潔にまとめて短くするように心がけてください。

ニュースレターに載せる記事は、そのままホームページにすることもできます。Publisher には、ニュースレターをホームページに簡単に変換する機能が用意されています。ニュースレターを作成したら、ホームページに変換してみてください。

「印象に残るような文章を読者の目を引くよう、記事の中から選びここに記入します。」

記事の見出し

ここに記載する記事は370から500文字程度の長さにします。

家族の誕生日や入学・卒業・就職など、その時々には知らせたいことを記入します。おひなさまや端午の節句など季節にあった記事を記入するのもよいでしょう。また普段の生活の中でのうれしい出来事や、楽しかったことなど読者が興味を持ちそうな出来事を記入します。他にテレビや新聞からの情報についての感想などを記入するのもよいでしょう。他の家族からも記事を書いてもらったり、イラストを描いてもらうのもよいでしょう。記念写真を入れてみるのも一つの手です。読者のことを考えて、読みやすいように記入します。

いろいろな話題を数多く取り上げる場合は、各記事の内容を簡潔にまとめて短くするように心がけてください。

ニュースレターに載せる記事は、そのままホームページにすることもできます。Publisher には、ニュースレターをホームページに簡単に変換する機能が用意されています。ニュースレターを作成したら、ホームページに変換してみてください。



図や写真の説明を記入します。

江南病院 ひまわり委員会
ビジネス1の住所
住所2行目

電話 00 (5555) 5555
FAX 00 (5555) 5555
Email: someone@example.com

ホームページもご覧
ください。
example.microsoft.com

キャッチ コピーを入力します

ここにはこれまでの記事とは分けたい内容を記入します。大事なお知らせや、読者の記念日へのメッセージ、恒例になっている記事などを記入します。

記事に関して必要であれば問い合わせ先を記入しておくのもよいでしょう。

裏面記事の見出し

ここに記載する記事は370から500文字程度の長さに入します。

家族の誕生日や入学・卒業・就職など、その時々知らせたいことを記入します。おひなさまや端午の節句など季節にあった記事を記入するのもよいでしょう。また普段の生活の中でのうれしい出来事や、楽しかったことなど読者が興味を持ちそうな出来事を記入します。他にテレビや新聞からの情報についての感想などを記入するのもよいでしょう。他の家族からも記事を書いてもらったり、イラストを描いてもらうのもよいでしょう。記念写真を入れてみるのも一つの手です。読者のことを考えて、読みやすいように記入します。

いろいろな話題を数多く取り上げる場合は、各記事の内容を簡潔にまとめて短くするように心がけてください。

ニュースレターに載せる記事は、そのままホームページにすることもできます。Publisher には、ニュースレターをホームページに簡単に変換する機能が用意されています。ニュースレターを作成したら、ホームページに変換してみてください。



図や写真の説明を記入します。