



池岡通信

第50号

平成31年4月17日

院長挨拶

桜が咲くとはいえまだまだ肌寒い日もあるかと思いますが、お風邪を召さぬよう皆様お気を付けください。

ダイエットといえば女性にとって永遠のテーマかと思いますが、男性にとっても肥満は疾病への第1歩。メタボの基準にお腹周りがありますが、お腹を突き出して歩いている方は地獄に向かって歩いているようなものです。そこで助け舟が。最近耳にすることの多い



「糖質制限」です。女性の方はたぶんご存知かと思いますが、単純に言う甘いもの（お菓子、清涼飲料水など）、主食類（白米、白いパン、麺類、粉もん）を極力少なくする。できれば止める。糖質をとらないと動く燃料として脂肪が代わりに使われて、その代謝産物のケトン体が出来るのですが、これがまた脳の栄養となって頭が冴えると、身体も頭もキレが良くなりいいことづくめあります。

ケトン体というのは空腹時にココナッツオイルやMCTオイルというのをとるとともに体内に出るようになり余計よろしい。もともと人間は糖分でなくケトン体を主力のエネルギーとして動いていたようです。

僕はこれがアンチエイジングの最終回答ではないかと思っています。院内勉強会の資料がありますのでご興味のある方は受付にどうぞ！

新人職員紹介

1月に入職いたしました牧野（まきの）のり子と申します。未年の牡羊座、そしてO型という超ポジティブ人間ですが自称「コツコツ型でのんびり屋」です。

介護の仕事はまだそれほど長くはありませんので、皆様とのかかわりの中で日々の発見と共感、そして勉強中です。以前の職場に聴覚障害の方がいらした事がきっかけとなり手話の勉強を始めて1年になります。こちらもなかなか奥が深く、ゴールは見えてきませんが、聴覚障害の方と健聴者の当り前との繋がりというのは介護の道とも交わっているのではないかと感じています。



皆様の心に寄り添った職員となれますよう、努力していきたいと思います。どうぞ宜しくお願いいたします。

LINE始めました！

こんにちは。池岡クリニック主任の平川です。
皆さん携帯電話はお持ちでしょうか？
まだLINEは利用していますか？



この度池岡クリニックのLINE@アカウントを開けました。内容は、皆さんの暮らしに役に立つ健康情報や池岡クリニックに関する情報を2週間に1回ほど投稿しております。

こちらのQRコードを読み取っていただいでお友達登録していただければLINE@のアカウント登録完了です。

会話画面右上のマークをタッチしていただければ、過去の投稿も見ることができます。

情報の閲覧のみなので会話は出来ませんが、

お気軽に池岡LINE@に遊びに来てください♪

また、今後こんなことを掲載してほしいなど、ご要望があればお知らせください。

皆様の快適で健やかな生活に役立てれば幸いです。

LINE@
はじめました



池岡診療所～お問い合わせ

池岡クリニック&池岡鍼灸院

大阪市城東区関目1丁目18-13

池岡クリニック 06-6931-6665
プリジジョン・スタジオ 06-6931-6665
池岡鍼灸院 06-6930-5606

池岡ケアセンター

大阪市城東区関目2丁目2-8

池岡サニーデイサービス 06-6931-6682
池岡ハローデイサービス 06-6931-6662
池岡パワーデイサービス 06-6931-6601
池岡ケアプランセンター 06-6931-6672
池岡訪問リハビリテーション 06-6931-6672

