



森クリニック  
〒089-2104 大樹町宇大樹6-22  
TEL 01558-6-5811  
内科・循環器ハートサウンズもりクリニック  
〒080-0028 帯広市西18条南3丁目1-21  
TEL 0155-58-5077

# The Heart Times



## 謹賀新年



新年のご挨拶  
平成30年

医療法人社団慈弘会  
理事長 森 光弘



さて、本年7月、医療介護保険の同時改定に伴う混乱も予想されませんが、大樹森クリニックは、「透析患者様の安定した在宅療養生活を支援できるように、栄養士などのスタッフが光寿会居宅支援介護事業所「つばさ」のケアマネージャーと協働し訪問活動を展開して参ります。

また、帯広ハートサウンズもりクリニックは、昨年と同様に、市内の老人介護施設との連携を深め「看取り」を支援して参ります。そして、地域貢献活動として昨年の1月から開催している帯広市認証の認知症カフェ「ハートサウンズオレンジカフェ」を今年も継続し、「介護、医療の事を気軽に話せる街角相談カフェ」として更に内容をより良いものへと変えて参ります。

新たな取り組みとして、『日本糖質制限医療推進協会』の協力と指導に基づき、糖尿病・高血圧症などの成人病予防、更に治療を正しく普及させる事を目標に昨年より活動を開始した「十勝ロカボの会」を全面支援します。個々の低糖質食事療法による



### 核心的価値

- ① 溢れ出る熱意
- ② 揺るぎない決意
- ③ 創意工夫
- ④ 迅速な行動
- ⑤ 真摯な祈りと希望的確信

「去年までの成果を守り生かし  
未来発展の財産としていきましよう」  
としました。そのために、  
ローガンは、  
「去年までの成果を守り生かし  
未来発展の財産としていきましよう」  
としました。そのために、  
ローガンは、  
「去年までの成果を守り生かし  
未来発展の財産としていきましよう」  
としました。そのために、  
ローガンは、

### 正月太り解消セミナー

年末をずっと忙しく過ごすこともあって、正月明けはどこへも行かず、おいしいおせちやお蕎麦、お肉料理にケーキを食べ、自宅でテレビを見てゆっくり過ごすことが多くなってしまった方もいらっしゃる



やるのではないでしようか？そこでツケとして回ってくるのが『目も当てられないほどの体重増加』です。そんな方に正月太り解消のコツを少しですがお教えします！

①白米よりも玄米を食べる！  
お米に限らず、食べ物はよく噛んで食べることです。噛むことが満腹感を得やすくするので、少しの量でもおなかが満足します。

②最初に食物繊維を多く含む食材を食べる！  
食物繊維を多く含む食材をはじめに食べることで、血糖値の上昇を緩やかにしてくれます。血糖値が急激に上がらないことで、太りにくくなります。



③塩分を控える！  
気温が低い時期は脂っこいもの、塩分の濃いものを口にしがちです。塩分はむくみの原因にもなるので、適度な量を摂取しましょう。



理事長による糖質制限ダイエットを実施しています。興味をお持ちの方は是非スタッフ気軽にお声かけください！