

# 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はお済みですか？ まだ受けられていないようでしたら、受診券をお持ち下さい。（3月31日まで有効です）
- \* 市のがん検診を毎年受けるようにしましょう。  
当院では大腸、前立腺がんの検診を受けられますので、早期に見つけるために
- \* 50歳以上の糖尿病やその他の病気で免疫低下のおそれのある方へ、帯状疱疹の予防ワクチン接種を。  
予約が必要になりますので、受付までお申し出下さい。
- \* お盆のため、8月14日（木）～8月15日（金）まで休診致します。
- \* 8月22日（金）は、学会出席のため休診致します。
- \* お薬が切れてしまう方には早めに処方いたします。



## 第9回アンチエイジングセミナー終了のご報告

『筋肉維持の食生活と運動～いつまでも自分の足で歩く～』

講師 日本抗加齢医学会指導士・管理栄養士 小田慶子

5月22日、当院のロビーで行なわれました第9回アンチ・エイジング(抗加齢)セミナー『筋肉維持の食生活と運動～いつまでも自分の足で歩く～』には24名が参加してもらいました。食事では、必須アミノ酸不足のないたんぱく質の話。高齢になってもたんぱく質は適量をしっかり食べること。運動では、体づくりは年齢には関係なく、健康長寿のために自宅でする簡単な筋トレの紹介。日頃、疑問に思っている質問もあり、とても和やかなセミナーでした。参加者の皆様ありがとうございました。



7月19～21日の3日間、然別湖畔ホテル風水にて、「更年期からもっと元気に - その戦略を考える -」と題して、更年期と加齢のヘルスケア学会・日本サプリメント学会主催のサマー・セミナーが行なわれました。

院長がセミナー集会長を務め、スタッフは黄色いTシャツで揃え、半年前より準備を進めてきました。2泊3日、みっちりお勉強をしてきました。

院長は3日目に「更年期からの健康長寿はサルコペニアとプチメタボ解消にあり」と題して発表しました。初日から本州からの講師の先生が遅れるなどのハプニングもありましたが、無事乗り越え、滞りなく終了し、参加者の皆様は満足して然別湖を後にされました。



## \* 開院15周年を迎えました \*

6月7日に開院15周年を迎えました。スタッフ一同でル・ボルドーにて記念会を行ない、同時に院長からのサプライズで勤続者への「謝意」の表彰と記念品もいただき、昔話に花が咲き、笑いあい、楽しいひとときでした。これからも開院20周年に向け、院長はじめ、スタッフ一同、より良いクリニックを築くため頑張ります。

