



おさふね通信

Vol.192

<2024年6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

医療法人社団 仁明会
おさふねクリニック

TEL.0869-26-8080

内科・リウマチ科	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	○	○	○	○	○	○
16:00~18:30	○	/	○	/	○	/

休診日：日曜・祝日(急患は、電話でご相談ください)

令和6年4月より、午後の受付終了時間が18時30分となりました。

www.osafune-clinic.com



最新情報は
ウェブサイトへ!

6月

受診案内



中村院長以外は
全て予約制です

診療科	月		火		水		木		金		土	
	午前 9:00-12:30	午後 16:00-18:30	午前 9:00-12:30	午後 16:00-18:30	午前 9:00-12:30	午後 16:00-18:30	午前 9:00-12:30	午後 16:00-18:30	午前 9:00-12:30	午後 16:00-18:30	午前 9:00-12:30	午後 16:00-18:30
内科	中村 益田	中村 益田	中村	—	中村	中村	中村 不定期	—	中村 益田 (第2、4・午後は18時まで)	中村 益田	中村 益田 (第1、3)	—
糖尿病 内科			四方 9:00-12:00									
脳外科 内科		南	南 4・18日 10:00-13:00	—	南 10:00-13:00		南 12・26日	—	南 10:00-13:00	南		—
循環器科			山地 11・25日	—				—				—
リウマチ科				—	若林 12日 15:00-18:00	小山 9:00-12:00		—				—
整形外科				—	難波 5・19日 17:00-18:30			※13日休診			片山 1・15・29日 9:00-12:00	—
フットケア (血管外科)				—					森田 7・21日 17:00-18:30			—
皮膚科				—			浦上 9:00-11:30	—				—
消化器内科 (胃カメラ)				—	石山 12日 9:00-11:00			—			原田 8・22日 9:00-12:00	—

- 中村(理事長・院長): 一般内科・糖尿病・腎臓病・リウマチ膠原病
- 南(副院長): 脳神経疾患・頭痛・物忘れ・一般内科
- 益田: 一般内科・腎臓内科・糖尿病

※診察時間は科によって異なりますのでご注意ください。



朝活とは

文字どおり、朝の時間に活動することをいいます。朝早く起きて、自分の趣味やスキルアップのために、仕事や学校に行く前の時間を有効利用し、生活を充実させることが目的です。



「朝活」のメリット

① 気分が前向きになる

朝、太陽の光を浴びると脳内神経伝達物質のひとつである、セロトニンが分泌されます。セロトニンは、感情や気分のコントロール、精神の安定に深く関わるもので幸福感をもたらす作用があります。1日20～30分程度を目標に朝日を浴びてみましょう。

② 生活のリズムが整う

毎朝同じ時間に起きて、太陽の光を浴びることで体内リズムが整うと言われています。さらに、朝に太陽の光を浴びると夜に自然な眠りを誘うメラトニンを多く分泌するので、良質な睡眠をとることができます。



③ 1日の時間を有効に使える

朝活では覚醒してすぐの冴えた頭で活動するので、作業がはかどり、時間を有効利用できます。読書などもお勧めです。また、朝が早いと、本来の予定よりも少し早めに行動を始められるため、予想外の出来事にも慌てずに対応することもできます。

④ コミュニティに参加すると出会いや知識が増える

朝活は1人で活動するよりも仲間と意見交換をしながら活動すれば、思いがけない意見や知識に出会い、教養を身につけることができます。「人と約束をする」行動自体が、ほどよい強制力として働くため、1人で早起きを頑張るよりもずっと早起きの成功に役立つという大きなメリットもあります。

おすすめの朝活

運動(散歩、ランニング、スクワット)

ダイエットをしたい人、日頃の運動不足を解消したい人は、朝活で運動を取り入れましょう。朝の運動は交感神経を刺激するため、基礎代謝が上がり、脂肪の燃焼効果が高まります。ただし、運動に慣れていない人は、ケガをしないように、ストレッチなどの軽い運動から始めましょう。体が慣れてきたら、ウォーキングやランニング、ヨガなど有酸素運動を行うと、血液循環が良くなり脳の活性化につながります。

自分のやりたいことを実践しながら、心も体も健やかになる「朝活」。早起きには慣れるまで少し時間がかかりますが、無理は禁物です。朝活を上手く続けるには、無理なくいかに習慣づけるかが大切です。「朝活」が自分のライフスタイルに加わると、今よりも豊かな人生が広がるかもしれません。



豆腐チャンプル

ゴーヤの苦みのもととなるモモルデシンという成分は「胃腸を刺激し食欲増進する」働きがあり夏バテ防止に期待できるといわれています。



1人前の栄養価

エネルギー204kcal たんぱく質9.9g カリウム233mg リン138mg 食塩0.6g



材料4人分

木綿豆腐	400g(1丁)
ゴーヤ	80g(1/3本)
にんじん	40g(1/3本)
オリーブオイル	28g(大2杯)
ツナ缶(缶詰・油漬)	70g(1缶)
しょうゆ	12g(小2杯)

作り方

- 1 豆腐はペーパータオル2枚で包んで耐熱皿にのせ、電子レンジで2分加熱する。水を捨てて1cm幅の1口大に切る。
- 2 ゴーヤは縦半分になり、種とわたを取り薄切りにする。にんじんは短冊切りにしてラップに包み電子レンジで30秒加熱する。
- 3 フライパンにオリーブオイルを敷き中火で熱し、1の両面を焼く。色が付いたらいったん取り出す。
- 4 3のフライパンに水気をきったゴーヤ、にんじん、ツナ缶を油ごと入れて炒める。野菜がしんなりしたら3を戻し入れ、しょうゆで味をととのえ完成。



New Face 〈新しい仲間がふえました〉



看護師 猪木(いぎ)

現在は主に透析室で勤務しております。
一生懸命頑張りますのでよろしくお願いいたします。



お知らせ

1 夏季休業のお知らせ

令和6年8月10日(土)は外来診療を休診とさせていただきます。ご了承ください。

2 「特定健診」を受けましょう!

皆さんは、各医療保険者がメタボリックシンドロームや生活習慣病予防を目的とした「特定健診」を実施しているのをご存知ですか?
対象は、今年度に40~74歳になられる方です。



● 国保の方へ

健診実施期間は、瀬戸内市は6月1日~12月31日、備前市は6月1日~12月31日となります。
特定健診の内容や金額等、詳しくは各市役所・市民課までお問い合わせください。

※当院でお受けできる国保の特定健診は瀬戸内市と備前市のみです。
他の市町村へお住まいの方は当院では健診を出来かねますのでご了承ください。

● 社保の方へ

加入している健康保険によって実施期間や内容が異なります。
詳しくは各医療保険者の案内に従って健診を受けてください。



注意：当院での特定健診は予約制です。健診希望の方はスタッフまでお問い合わせください。

市民公開
講座

第1回 健康セミナー in 東備 を開催いたします

期日 令和6年7月28日(日)13時~16時(12時半開場予定)

会場 ゆめトピア長船 2階 夢いっぱいホール(先着400名)

血圧・握力や筋力測定イベントや糖尿病専門医師の講演、さらに吉本興業の芸人さんによるお笑いステージも!見どころ満載のセミナーとなっています。

お申込み・お問い合わせ

瀬戸内市トータルサポートセンター
おさふねクリニック

0869-22-3800
0869-26-8080