



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・心臓・サウナスもリクリニック

〒080-0028 帯広市西18条南3丁目1-21

TEL 0155-58-5077

The Heart Times

あけまして

おめでとーいございます

新年のご挨拶 平成31年 1月

医療法人社団慈弘会

ハートサウナスもリクリニック

理事長・院長

森 光弘



平成年号も余すところ4ヶ月となりました。

30年続いた「平成」を振り返ると、消費税導入に始まり、「介護保険制度施行」「町村合併」「ふるさと納税」「マイナンバー制度」などなど社会制度が大変革された時代です。そして2019年から始まる新時代に登場するキーワードは、「人工知能」「外国人労働者」「BCP（事業継続計画）」「防災」「働き方改革」「ギヤツシユレス」と推察します。

また昭和からの各時代を象徴するキーワードは、昭和が「国任せ」に対して、平成は「地方自治・企業・個人への権限委譲と責任所在の明白化」、そして来るべき時代は「柔軟性のある個々のデザイン力」と思います。

今年の干支である「己亥年」は「生命を閉じた状態、守りに徹する年」とされています。

慈弘会の2019年のテーマ

【猪突猛進】から「事業継続のための自動運転」です。その為に、「アルゴリズム（処理手順）」を学習・体得する1年としました。

今年1年が皆様方にとりまして「安寧と慈愛に満ちた日々でありますことを強く願い新年の挨拶とさせていただきます。

森クリニック

院長 宮田 恵吾



皆様には健やかに新年をお迎えのことと、心よりお慶び申し上げます。

昨年の北海道胆振東部地震では、当日は幸い透析のない日であり大事に至らずに済みましたが、翌日も復旧の目処が立たない中でしたので、一時は当院での透析施行が困難と考えられ、患者様、ご家族様には大変ご心配をおかけいたしました。幸い夕方方には停電が復旧され透析を行うことができました。

南十勝で透析を行う唯一の医療機関として、我々の地域医療における重要性和として責任とを考ええられた出来事でした。

職員一同、今年も地域の皆様と一緒に健康を守る活動を進めて参りたいと思います。今後とも、引き続きご支援賜りますようお願いを申し上げます。



本当は体にいい！

肉の健康効果

ダイエット、生活習慣病予防と健康を気にするときに、何かと目の敵にされるのが「肉」。しかし、肉は吸収のよい良質なアミノ酸やビタミン類を豊富に含む、栄養豊富な食品なんです。そこで今回は肉の持つ栄養効果に大注目！皆さんがよく食べる牛肉、豚肉、鶏肉の栄養についてご紹介します！

★牛肉：良質なたんぱく質・鉄分・必須アミノ酸が豊富に含まれています。とくに赤身の肉には、吸収されやすいヘム鉄・ビタミンB12・亜鉛も多く、貧血や風邪の予防、味覚障害の改善、成長促進が期待できます！

★豚肉：ビタミンB1がとても豊富です。疲労回復、ストレスの緩和、風邪予防に効果があります。悪玉コレステロールを下げるオレイン酸やステアリン酸も多く、皮膚や神経を健康に保つナイアシンも豊富です！

★鶏肉：カルシウムの吸収や、皮膚の保水性をアップするコラーゲンがたくさん含まれています。他にも、肌荒れに効果のあるビタミンAも豊富なので、美肌づくりに最適な食品と言えます！

お肉を積極的に摂取し、今よりもっと元氣な体を手に入れましょう！