



新入職員のご紹介です！

令和6年4月より4名の職員が入職しましたのでここでご紹介させていただきます。

事務員 荒木 ^{きら} 姫桜



この度、4月に入職しました荒木姫桜です。まだまだ分からないことだらけで毎日励んでいる最中ですが、高校で学んだことを活かし1日でも早く仕事を覚えたいと思います。おい町の皆さんや先輩方の力になれるようフレッシュな笑顔で一生懸命頑張ります。ご指導ご鞭撻のほどよろしくお願いいたします。

事務員・保育士 小野 ひかる



4月に入職しました小野ひかるです。私は保育士資格を持っており、なごみ診療所の事務だけでなく病児・病児後保育も担当しています。保護者の方が安心して預けられるように看護師と連携を取り、子どもたちも安心安全に過ごせる場所となるよう努めていきます。よろしくお願いいたします。

支援相談員 島田 恭輔



この度、支援相談員として働くことになりました島田恭輔です。小浜市出身で、3月まで京都の大学で社会福祉について学んでいました。1日でも早く仕事に慣れ、施設の窓口としてご利用者様やご家族様に真摯に向き合っていきたいと思います。まだまだ未熟者ではありますが、何卒よろしくお願いいたします。

介護士 崎山依織里

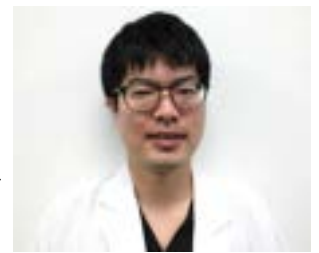


今年度から介護福祉士として入職しました、崎山依織里です。利用者様とのコミュニケーションで笑顔を忘れず、安心して過ごしていただける支援ができるようになることを目標にしています。先輩方にご指導いただきながら、チームの一員として地域の皆様のお役に立てるよう、精一杯頑張ります。よろしくお願いいたします。

田邊陽邦医師のご挨拶

^{きよくに}

2024年4月に赴任しました、なごみ診療所医師の田邊陽邦です。出身は美浜町で、自治医大学を卒業し、地域医療に従事しています。なごみ診療所は6年前に初赴任し、在宅診療を含め幅広く診療させていただきました。その後は消化器内科を専門とし、福井県立大学、自治医科大学、小浜病院で研鑽しております。最近の機器の技術の進歩は凄まじく、細径内視鏡（経鼻・経口ともに可能）の画質の向上や、苦痛の少ない大腸内視鏡など、その革新は素晴らしいものです。それらの機器を活かして、低侵襲な治療で根治を目指せるよう、早期の段階で悪性疾患を見つけられるように努力していきたいと思っています。また、年齢を重ねると背中が曲がったり、腸の動きが弱くなったりして、逆流性食道炎（胸やけ、心窩部痛など）や便秘症などの消化管障害が生じやすくなります。主に投薬での治療となりますが、ぜひご相談をいただけたらと思います。よろしくお願いいたします。



血糖値を上げないために日常生活でできること

栄養・食生活のこと

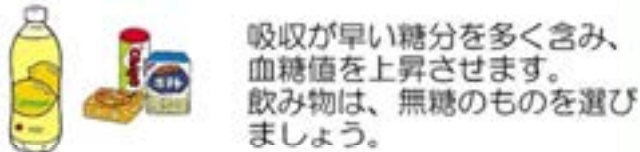
●主食・主菜・副菜をそろえましょう



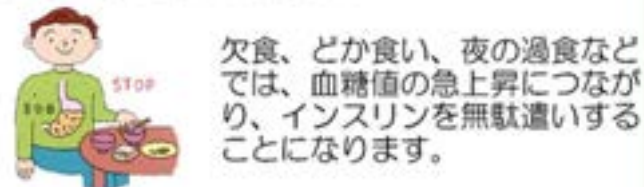
●食べる順番は野菜から



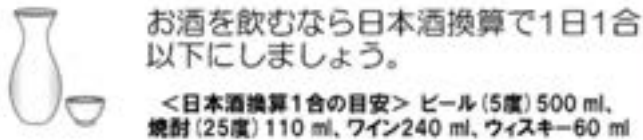
●お菓子や砂糖入り飲料を控える



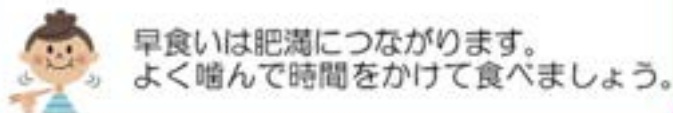
●1日3食を同じくらいの量に分けて食事時間を決めましょう



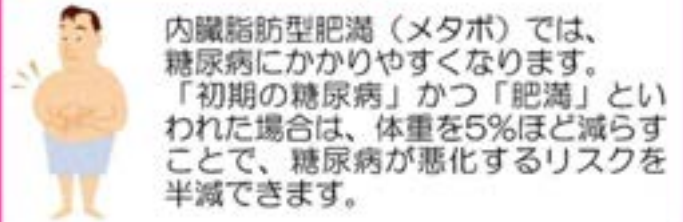
●アルコールを飲みすぎない



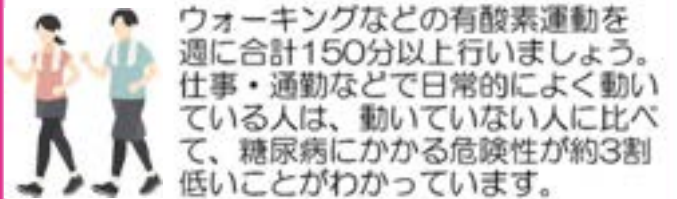
●早食いをしない



肥満の方は減量を



からだを動かしましょう



※ 治療を開始された場合は、かかりつけ医にご相談下さい。

ストレス解消法を見つけましょう

精神的ストレスがある人は、糖尿病にかかりやすいことがわかっています。適度な運動は、満足感や開放感、リフレッシュ効果を得るのに役立ちます。



よい睡眠で糖尿病予防

睡眠時間が短いと糖尿病にかかりやすくなります。夜更かしは控えましょう。



禁煙しましょう

たばこを吸う人は、吸わない人に比べて、糖尿病にかかりやすいことがわかっています。



自力で禁煙する以外に、禁煙補助剤や禁煙外来を利用する方法があります。「楽に」「確実に」「費用もあまりかからず」禁煙することができます。

