



春がきました(\*^\_^\*)

今回の冬は異常に寒くて長かつただけに、やっと暖かくなる～とホッとしています。

春といえば、出会いの季節…以前、八木洋元理事長が、人との縁(出会い)は「運命」だと話していた事を思い出します。当時「運命」とは、ベートーベンの曲(ジャジャジャジャーン)くらいしか思いつかない言葉でしたが、八木クリニックで働くことで、たくさんの「出会い」があり、それを「運命」というならば、強い力でつながっているように感じております。

季節風を読んでいる人みんながつながっていると思うと、何だか嬉しくなります。春ですね。

### 往診先にて

往診に伺っている104歳のMさんは  
八木クリニックの中で最高齢になります。  
Mさんに、元気で長寿の秘訣を聞いてみました。  
「今を大切に生きなけりやもつたいない。  
今一番やりたいことは、長生き！」  
目が覚めるコメントを  
ありがとうございました。



### 生姜のひみつ

今冬は寒い冬でしたね。私事ですが、今年は  
生姜を料理に加え毎日摂っておりましたところ  
風邪もひかず、はるホカロンのお世話にもならず、  
元気に仕事させていただきました。生姜パワーの  
凄さでしょうか…？ひみつを調べてみました。



生姜は生で食べるのと、火を通してたべるとでは、  
効果が違います。  
生は免疫力を強化し、加熱すると血行を良くし身体を  
あたためます。  
風邪をひきそうになると、生姜湯を飲むと良いといわれますが、まさにダブルの効果があり、  
とても優れものなのです。  
我が家は、納豆に刻んだネギと生姜、生卵の黄身、  
納豆付属のつゆを入れてよく混ぜてあったかご飯に  
かけて食べるのが、定番です(\*^\_^\*)



### 胸をひろげよう



朝、これから身体を動かすぞ～と  
いうとき、自然に伸びをしたくなります。  
縮んでいた胸が広がるため、胸や背骨の筋肉に  
ストレッチ効果があります。  
さらに、伸びは足や手に力を入れて「ぐーっ」と  
伸びますよね。筋肉は強く力を入れた後には  
リラックスして緩む性質があります。  
体全体のリラックス効果につながります。  
また細胞で使われたエネルギーのカス「疲労物質」  
を血流やリンパの流れに乗って排泄させる効果もあるようです。  
目が覚めたときはもちろん、疲れがたまってきた  
とき、仕事中眠くなったとき、両手を挙げ大きく胸を  
広げ、肺の隅々まで酸素がいきわたるようなイメージ  
で、ぐ~んと伸びてリフレッシュしましょう！！



今年は早い開花でした～満開の品川の桜です。

朝日を浴びて気持ちよさそうデス