

季節風



秋とはいえ気温の変化の激しい日が続いております。体調管理に気をつけてください。よく寝て、よく食べて、よく動いて、心も体も気持ちよく過ごしていきたいですね。



先日、往診先での事、あるキッカケでお手紙の交換をされた話を聞きました。心のこもった文章と温かい字で、辞書を引ながら一生懸命書き上げたというお手紙を拝見しました。お互い相手を思う気持ちがとても素敵でした。今はメールが当たり前の時代になっていますが、「言葉」を送るのではなく、「気持ち」を送るのだということをおぼせて頂きました。秋の夜長、メールをお休みして便箋に向き合ってみようかなと思っています。季節の便り～残していきたいですね…(#^.^#)

♪ 長寿の秘訣～うた

日本の長寿の県～長野県では元気で長生きする為に様々な努力をしているといひます。なかでも気軽に楽しみながら出来ること～歌を歌うそうです。カラオケなんかに行かなくても、料理や入浴、お掃除、散歩…楽しくリズムをとりながら、上手い下手は関係なく歌う事。気持ちよく歌う歌は顔の表情、頭への刺激、酸素の取り入れなど若返り効果があり、さらに誤嚥予防にもつながります。懐かしい時代を思い出して唱歌、懐メロなど口ずさんでみませんか？

あんたが大将～八木クリ自慢…？食欲編

秋に関連させましたが、我が八木クリニックには食べる事が大好きな「大食い」のスタッフがいるので、紹介します。見た目はスリムな看護助手の竹内さん～注文は必ず大盛り！行く先々の店の店員もすぐ覚えてしまうほどのインパクト！高校生と小学生のお子さんがあるパワフルなお母さんです！お昼ご飯の一例を紹介しますね。



白飯とビールが大好き！！



瀬戸院長お薦め～和歌山の味 お茶粥



1人前:米0.5合

- ①茶袋に入れたお茶を鍋の中の水に浸し沸騰させる
(ほうじ茶またはハブ茶)
- ②お茶の色が出た所で米を入れ、シャモジで混ぜながら沸騰を続け、時々アクを取る
- ③米がやわらかくなったら、塩を少々入れ火を止める
- ④*水分の多いサラサラのお茶粥にしたい場合
火をとめた後、直ちに鍋ごと冷水で冷やす
*水分の少ないとろとろのお茶粥にしたい場合
火を止めた後、しばらくそのまま置いておく

白粥に比べるとお茶の風味や栄養が溶け込んでいるだけに、風邪予防や風邪引きの際の食事にピッタリ。瀬戸先生が和歌山に帰省した際に必ず食すおふくろの味です(#^.^#)

粥有十利(しゅうゆうじり)

- 1 「色」肌つや・顔色をよくする
- 2 「力」体力をつける
- 3 「寿」寿命を延ばす
- 4 「楽」胃に優しく、体調が楽なる
- 5 「詩清弁」頭の働きの向上、言葉もなめらかに
- 6 「宿弁を除く」胸のつかえが治る
- 7 「風除」風邪をひかない
- 8 「飢消」空腹を癒す
- 9 「乾消」喉の渴きを癒す
- 10 「大小便調節」お腹の調子を整える



お茶粥は瀬戸先生が野球少年の頃から大好物です(*^_^*)