



梅雨が明けると夏本番です。クリニックとしては熱中症が心配な季節になります。水分と室温、栄養に気をつけ夏を乗り越えましょう！！さてさて、前回瀬戸先生のお孫さんの話がとても好評でしたので、成長ぶりを報告させてください。先日、八木クリにお披露目に来てくれました。ちいさい！かわいい！みんなを一瞬でとりこにしてみましたよ(*^.*^*)そして、瀬戸先生の成長も…抱っこする姿がさまになってきました(写真参照)。しかし先輩じいじの運転手・江川さんの手にかかる、これまた最高の笑顔！！さすがです(^o^)/江川さんの特訓？に加え、「じいじ」であると自覚してくださいね～笑今後2人の成長に目が離せません～お楽しみに(^_^)/



往診のひとコマ



83歳の桃子さんは、巨人ファン歴63年。何年の何戦の試合は…詳しく試合運びを語る姿はまさに巨人辞典！原監督が大好きで巨人戦を楽しみにしていますが、毎日が喜怒哀楽！今は家族を看取り、一人暮らし。自らも難病と付き合いながらも、「くよくよしてもしょうがない！」と自身の生活を楽しんでいます。周りをも巻き込んでくれます。桃子さんの為にも…頑張れG！



夏の対策

暑くなると一番心配なのが、熱中症です。水分補給はもちろんの事、部屋の温度・湿度は温度計を目で見て確認して下さい。**30度を超えると危険です**。ポイントはエアコンと扇風機の2つを上手に使うこと。空気がこもらないように、空気(風)がまわるように工夫してくださいね。エアコンは冷えるから…という方には足首を保護するだけでも、冷えが予防できます。安全に夏をおくれるように往診時にもいろいろアドバイスさせていただきます。

トマトが赤くなると医者が青くなる



～トマトを食べることで健康体になるので病院には行かなくなり、医者は仕事がなくなる～というイタリアのことわざです。真っ赤なトマトには栄養がいっぱいです！トマトの赤はリコピンの赤。リコピンは生活習慣病や老化抑制に効果があります。最近では高脂血症改善効果もあるとされ中性脂肪を低下させる働きも注目です。ビタミン、ミネラルも豊富なので、夏の食べ物の一押しです。冷やしトマトなど生で食べる他にも加工品でもしっかり摂ることもできますよ。我が家のプチトマトが次々と実をつけてます。見た目も可愛く元気が出ます(^o^)/