



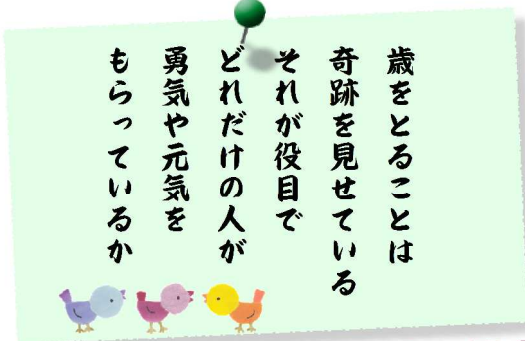
春がきました。東北の震災をきっかけに始めた「季節風」も6年になります。読んでくださる方が笑顔になるように…。と試行錯誤しながら、自分も楽しみながら作らせてもらっています。今は季節風を待っていてくれる方も増え、皆様から感想を頂くことが一番のご褒美。春の訪れは節目の時期。初心に戻ってみるのも、また新しい気持ちになりますね。八木クワは年々老朽化しておりますが(笑)、初心を忘れず気持ちだけは若々しくこれからも老々往診を頑張ります！！



2歳になったよ！お孫ちゃん

往診のひとコマ

99歳Tさんはベッド上の生活ですが、その周りにはたくさんのお孫さんの思い出の写真が。お孫さん・曾孫さん・かっこいいご主人…鮮やかな写真からセピア色の写真まで。年月と思い出がギュッと詰まった空間。その横に貼ってあった文章です。応援歌みたいに響きましたので、皆様と共有させて頂きます。



股関節を鍛えよう ～おしりでウォーク～



体操は簡単です。床に足を伸ばした状態で座り背筋を伸ばします。その姿勢を維持しながら腕を大きく振ってお尻で歩きます(バランスが取れない時は床に手を付けて行います。)まずは、8尻進み8尻で戻りましょう。♪も～もしかめよ～♪と歌をくちずさんでワンコーラス行くと楽しくできますよ。私は♪風の中の昴～♪でやっています(*^_^*)(©中島みゆき)
①血液循環がよくなり冷え症緩和②転倒防止③便秘改善④気分爽快⑤美尻(?)
お試しください(o^o^)

巨人・大鵬・卵焼き～タマゴの魅力～



日本人の大好きな『タマゴ』には、見た目以上にたくさんの栄養素が含まれています！鶏卵のたんぱく質は、『必須アミノ酸』をバランス良く含み、カルシウム・鉄などのミネラルやビタミンも豊富。さらに、活性酸素の害から目を守る『ルテイン』や、脳機能を高める『コリン』などの成分も含まれており、健康・老化防止には欠かせない食材です。高コレステロールの食事指導を受けていない限り、一日一個のタマゴは『動脈硬化予防』として活躍します。そんなタマゴの変わった食べ方をご紹介～♪それは…【冷凍タマゴ】①卵をからのままジップロックに入れ、24時間冷凍②1時間ほど自然解凍③皮を剥いて出来上がり！黄身が弾力を増して濃厚な味になります。また冷凍タマゴは黄身がある程度固まっているので、料理時間の短縮にもなります(目玉焼きの場合は白身が固まればOK！) 私は冷凍タマゴの『卵かけご飯』がお気に入りです！ネギと白だしにきざみ海苔で♪