



春の往診はお花見往診。都内の桜は早い時期に楽しめました
春の風が爽やかと思いきや夏日！日々気温が変化する為、体調
管理にはくれぐれも気を付けてください。

最近往診先で「先生の名前は？」と聞くことがあります。「瀬
戸先生！」と答えが返ってきた時は先生の元気度がアップ！！
いつもご協力感謝しております m()m

さて毎回人気者のお孫ちゃんは3歳のお誕生日を迎えまし
た！月日の経つのが早いですね。たくさん笑ったり泣いたり怒
ったり心を豊かに元気に成長する姿が楽しみです (*^_^*)



インスタ映え お孫ちゃん

往診のひとコマ～努力の賜物～

93歳のHさん。カレンダーには毎
週一回「はつらつ」の文字が。60代
の頃からお友達作りのために通い始
めた体操教室が毎週の楽しみだそう
です。毎年皆勤賞をもらい今や最高
齢、熟年組。そして教室後のお友達
とのランチ&おしゃべりタイムも欠
かせません♪そんなHさんに先日事
件が……。おしゃべりに夢中になり、
なんと石段につまずいてしまっ
たHさん。誰もが転ぶ！！と目をお
おった瞬間、とっさに足が出て見事
体制を立て直す事が出来たのです。
体操の成果！転倒の危機を自ら救っ
たのですね～長年の努力の成果に拍
手です！！



香りらっくす

香りは心身の不調を癒やすとされ
ています。『香りを感じる』ことで、
情緒の安定や鎮静又はやる気、興奮
などの精神的な効果がもたらされま
す。更に、香り成分が鼻・口・腸・
皮膚等の毛細血管から血流にのって
めぐる中で免疫強化・抗菌・消化促
進・血圧の変化などの身体的な効果
も期待できます。認知症の多くは物
忘れの前に『嗅覚の衰え』があると
言われていますが、嗅神経や認知機
能に關与する海馬を活性させること
で退化の予防が出来るそうです
アロマを楽しみ、リラックスして、
脳を活性させましょう！私はコーヒ
ーの香りでリラックスタイムを過ご
しております (*^_^*)

健康食のスーパースター

春の訪れは野菜売り場にも。今回は新玉ねぎに注目。「玉ねぎパワー」の凄さは栄養と効果にあります。

- 1) 玉ねぎのポリフェノールが動脈硬化予防・関節の老化や骨粗しょう症予防・脂肪の吸収を抑える働き、
加えて冷え症予防・美肌効果など。
- 2) 玉ねぎの甘さ成分のオリゴ糖は腸の善玉菌を増やし便秘解消になります。
- 3) 玉ねぎの刺激やにおいとなる成分は血液サラサラ効果が有名です。また、動脈予防効果・抗酸化作用・
疲労回復効果もあります。
- 4) 腸からの糖質の吸収を抑える効果があります。余分な糖分が中性脂肪になるのを防ぐ為、甘いもの好
きには嬉しい作用ですね。
- 5) カリウムが豊富で細胞の浸透圧バランスを保ちます。カリウム制限のある方は要注意です。
スライスしてお酢などでの調理がおすすめ～魚・肉・海草・サラダなど何にでも合うのがいいですね。

