

この秋、ハホクリニックは 20 年の節目を迎えます。たくさんの方々に元気や力をもらい、日々悩み、勉強させていただき、感謝の一言です。そして今は、コロナの感染の続く中であり、まずは少しでも安心して過ごせる日が来ることを祈るばかりであります。手洗い・うがい・マスク、出来ることを続けていきましょう(^o^)/

さて、過ごしやすい気候になりました。「瀬戸先生の歩け歩け」は続いておりますハホクリニックの中で一番元気です！！20歳のハホクリニック。そして自称38歳の瀬戸先生！まだまだ頑張っていきます！よろしくお願いたします<m(_)_m>



#お孫ちゃんズ

往診の一コマ

以前、往診に伺っていました K さん(享年 110 歳)の息子さん(90 歳)に現在は往診をしています。「人生二毛作 好奇心を持つ…」を格言にいつも笑って、目標は「長生き」と言っていた K さん。その息子さんも、「お母さんの年齢を超える！」という目標をもって、一人暮らしを奮闘中です。親子の共通点は「笑顔」。(* ^ ▽ ^ *)

20 年往診していると二世代の関わりが持てることも楽しみの一つです。

「人生二毛作」たくさん「みのり」があります
(* ^ - ^ *)

おーい！お茶！

知っていましたか？10月1日、31日は「日本茶の日」。日本人には欠かせない飲み物と言っても過言ではないくらい身近なものですよね。この日本茶、いいものがいっぱい入っています！！

カテキン(渋み成分) 血中コレステロール・体脂肪率の低下、血糖値上昇の抑制、抗酸化作用、抗菌、抗ウイルス作用、アレルギーの抑制、口臭・虫歯の予防

カフェイン(苦味成分) 覚醒作用、利尿作用

テアニン(うまみ成分) 神経細胞の保護作用、リラックス作用

急須でお茶を入れると茶碗の底に茶葉が沈殿します。その沈殿物にこそお茶の栄養成分が豊富に含まれます。最近ではペットボトルのお茶の種類も多く、手軽に飲むことが出来ますが、成分はほぼなくなるそうです。急須で入れる過程を楽しみながら、最後の一滴までありがたく…美味しいお茶をどうぞ☺

太陽のちから

一定の時間でお腹が減ったり眠くなったりする「体内時計」。たとえ食事の時間や睡眠時間がズれてしまっても、太陽光を浴びることで「体内時計」のズレは修正されます。太陽光を感じることで、「セロトニン」という「幸せホルモン」が自律神経のバランスを整えリラックス効果、夜の睡眠の質をも良くしてくれます。もし、お天気の悪い日が続くときは、食材でも「セロトニン」は作れます。大豆製品、乳製品、バナナがおススメです。

太陽光は紫外線が多くてシミになる…。と避けてしまいがちですが、実は紫外線を浴びると、ビタミン D が作られるんです！ビタミン D は、血中カルシウム濃度を高め、折れにくい丈夫な骨を維持したり、免疫機能を調整し、感染のリスクを低下させる働きまであるのですが、体内での生産は年齢とともに減っていきます。その為、程よい紫外線を浴びる！またはビタミン D が豊富な食材(鮭、イワシ、しらす干し、茸など)から取り込むことを心掛けましょう！太陽は健康を作ります。秋晴れの日には是非お散歩して、太陽をいっぱい感じてきてください(^▽^*)