



新しい年になりました。年が明けても感染増大の暗いニュースからは明けない日々が続いております。出来ることを続け、良く食べよく笑って免疫力を高めて、我慢を頑張っていきましょう！

さて新しい年、丑年は瀬戸先生の干支でありまして、今年の先生は「36歳年男」と以前より2歳も若返った気持ちでスタートしました！さらに、「若者は感染しても症状が出ないんだ…。」と余計な心配？までしております(^-^);

年齢重ねたクリニックではありますが、気持ちは若く、初心を忘れず今年も邁進してまいります。よろしくお願いたします<m(\_)\_m>



#お孫ちゃんず2021

## 往診のーコマ

89歳wさんは娘さんと暮らし、日中はデイサービスに通います。季節のプローチがトレードマーク。瀬戸先生の真っ白な白衣を誉めてはくれますが、デートの誘いは10戦10敗ってところでしょうか…(;´∀`)関西出身だけに突っ込みは見事で、毎回娘さんとの親子漫談を繰り広げてくれます！

wさんには帰りに投げキッスで見送られます。笑顔と幸せをもらって帰ります(\*^-\*)

「笑う門には福来る」です！

## 足袋ふたたび

「足袋ソックス」って知っていますか？つま先が2つに分かれていて、5本指ソックスより簡単に履けるソックスです。この「足袋ソックス効果」に注目です！

つま先が2つに分かれていることで、自然と指が動き、地面を踏み返す力が増します。そうすると、足裏が鍛えられ立った時に、体全体をしっかりと足の指で支え、バランスを保てるようになります。また、外反母趾の予防にも効果的です。

指の付け根には「八風」という冷えに効くツボがあり、歩くだけで自然とツボを刺激し、保温効果も期待できます。しっかり地をけてピンと姿勢を正し過ごしていきましょう！

## シナモンだもん！ 濃いんだもん！



“世界最古のスパイス”とも言われ、漢方薬として健康に役立つシナモン。特徴的な「香り」が副交感神経を刺激して、リラックス効果や眠気覚ましのリフレッシュ効果をもたらします。お料理に使うだけでなく、相性の良いコーヒーや紅茶、ミルク、ワインなどにシナモンパウダーをちょい足しするのがお手軽です。血行促進効果もあるので、寒いこの時期には風邪予防、冷え性対策におススメです！

またシナモンは、抗酸化作用や抗菌作用に優れ、さらに血糖値や血中脂質を抑制する働きもあると言われ、アンチエイジング・生活習慣病にも効果的なんですよ！(^-^)

ただし、摂取しすぎると肝障害を引き起こす恐れもあるので注意して下さい。体重60kgの大人で1日2g未満(小さじ1弱)を目安に摂取して下さいね。美味しくティータイムを楽しみ、血管年齢を若返らせましょう！！