

皆様、秋を楽しんでいらっしゃいますか？夏の疲れを引きずってはいけませんね。
今回は、楽しみながら体力改善～をテーマに取り組んでみましたのでご参照ください。
ちなみに八木クリニックのスタッフは夏バテ知らず。ただいま食欲の秋を満喫しております！
往診ではひとまわり大きく成長(?)して登場します(笑)
食べる事の大切さを考え、食事指導・感染予防を含む安全指導などを取り入れながら、これから
も相談にのらせていただきたいと思います。みんなでいろんな秋を楽しみましょう！！

訪問時のひとコマ

- 神宮前・小山さんの素敵な趣味をご紹介します
- ～季節のおたよりを絵手紙に～
- 自分の感じたまを絵と文にしているそうです。
感性豊かな作品に職員一同、楽しませていただいています。
素朴な素材が素敵です(*^_^*)



ご質問・ご要望・ご心配な点がございましたら
いつでも声をかけてください。

八木クリニック



楽しみながら体力改善



～夏バテ解消！旬の食事で秋を楽しもう！～

消化機能が低下している初秋、ビタミンB1・B2・クエン酸を必要としています。疲れの元となる乳酸を消費して、エネルギーに代える仕事をするからです。また、夏の弱った胃腸を改善、ストレスの耐性アップにはビタミンCが効果的です。

ビタミンB1・B2を多く含む食べ物

豚肉・レバー・枝豆・納豆・豆腐・鰻・さば・たらこなど

クエン酸を多く含む食べ物

酢・ゆず・レモン・梅干しなど

ビタミンCを多く含む食べ物

枝豆・かぼちゃ・柿・みかん・いも・モロヘイヤなど

* 豚しゃぶゆずポンかけ・豆腐の肉あんかけ梅肉風味など
ひと手間加えて元気倍増でいきましょう！



頭と体の両方を活性化！！

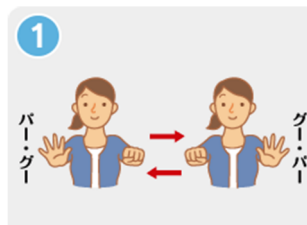
グー・チョキ・パー 切替体操

インフルエンザ予防接種のお知らせ

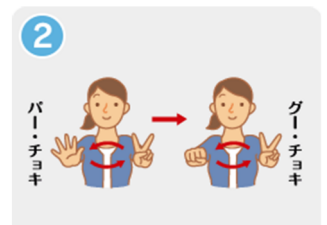
インフルエンザ予防接種を実施いたします。
9月末に区より通知が届きますので、記入し、
ご用意ください。

日程は主治医と相談の上、決めていきます。
ご家族の方の接種も承りますのでご相談
ください。不明な点はお尋ねください。

事務局より



①腕を前に伸ばして
胸の高さに上げ、
右手で「グー」、
左手で「パー」を
作ります。
その後、交互に
入れ替えて繰り返す。



②次に「パー」と「チョキ」
の組み合わせを交互に
繰り返します。
最後に「グー」と「チョキ」
の組み合わせに。3段階の
切り替えを正確に行い、
慣れてきたら素早く
チェンジします。