



梅雨の晴れ間に夏の太陽が顔を出します。もうじき梅雨が明けます。
今回、雨の時期限定。往診に秘密兵器が登場しました！！それは「逆さ傘」です。
往診車の乗り降りに濡れにくく、傘が自立するので往診先の玄関に立てておける優れたもの柄も華やかに、雨降りの気分が少しアップ？するアイテムです。
雨降り往診のほんのささやかな楽しみです^_^；
雨の日、往診時にご覧ください！注:傘屋の回し者ではないです(笑)



往診のひとコマ

0さん96歳。ほとんどベッドの上で過ごしますが、先生が往診に伺うと必ず起きて自慢の喉を披露していただきます。「草津～よいと～こ～一度～は～おいで～チョイナチヨ～イナツ」手拍子に合わせてコブシを効かせ、あらあら私達までいい気持ちに手拍子打ってしまいます。節が時々変化するのも0さんの愛嬌。「聞いてくれて嬉しい！」と握手で別れます。子どもの頃、おばあちゃんと温泉に行って覚えた草津節は0さんのリハビリと生きがいになっています。私達の往診の楽しみでもあります(*^_^*)

グランパ!

お孫ちゃん 2歳3か月!
「グランパ」って言ってもらえました!先生感激!(T_T)



鍛えよう! 第二の心臓!

つま先立ちはふくらはぎの筋肉を鍛え、引き締めます。

①血流の改善②姿勢が良くなる③美脚に効果があります。おもに①の血流改善ではむくみ予防、冷え症改善に繋がります。必ず椅子や壁などにつかまって行ってください。左右のかかとを付けた状態で姿勢を伸ばします。そのまま頭のとっぺんを引っ張られるようにかかとを浮かせます。そのまま10秒キープしてゆっくり降ろします。続けて5~10回行った後、よくふくらはぎをマッサージして下さい。通勤時、つり革につかまって行うのが私流。気持ちもふくらはぎも引き締まります\(^o^)/

夏バテに夏ネバ!!

ネバネバ成分は「ムチン」という物質でパワーの源になります。では、ネバネバオールスターズの紹介です。
【オクラ】ペクチンが便秘の改善に。また保水効果もあり、細胞を活性化し老化予防に。蛋白質を分解し吸収を助けます。
【もずく】胃の中のピロリ菌の働きを妨害し、0-157を殺菌する働きもあり胃を保護してくれます。二日酔いも防ぐそうです!
【めかぶ】体臭・口臭を抑えます。更に、腸内にある余分な糖分・コレステロールを吸収・排出します。
【山芋】胃の保護をし、滋養強壮に良いとされています。
【納豆】夏バテ予防に効果のビタミンB1が豊富。動脈硬化を予防。身体の毒素を分解排出する手助けとなり便秘の予防に。
【モロヘイヤ】鉄分が豊富で貧血予防、食物繊維が腸内の掃除をしてくれます。
絹ごし豆腐に、粘りを出したネバネバオールスターズ&まぐろの切り身をのせてまぜまぜ…。丼でもつまみでも

