



新しい年を迎えました。年号が変わる節目の年になります。時代の流れにそれぞれ感じるところがあると思いますが、「今」を無事に笑顔で過ごせますようこれからもお手伝いさせていただきます。今年もよろしくお願いいたします。

私事ではありますが、テレビ番組で「笑顔で寝ると良眠できる」と言うので実践しております。笑顔を作るには自然と楽しい事を考えなければなりませんので、確かに心穏やかになるかと思えます。また、「頭寒足熱」と言われるように、足を冷やささないよう「湯たんぽ」での足熱効果をお薦めします。往診先でも「湯たんぽ」は多く支持されております。昭和っぽくてほっこりします(*^_^*) 良く眠れすぎて朝が辛いこの頃です・・・(^_^;)



#お孫ちゃん
#七五三

迎春



↑肉食中年忘年会は素敵なステーキランチ♪
瀬戸先生のエプロン姿に「かわい〜！」の声(笑)
今年も賑やかな八木クリファミリーです。
どうぞよろしくお願いいたします！！

初夢

初夢の縁起ものとして「一富士（無事）・二鷹（高）・三茄子（成す）」は有名ですが、「四扇・五煙草・六座頭」はご存知ですか？扇は末広がりの子孫・商売繁栄、煙は上に上がる、座頭は毛がない（怪我ない）と家内安全を願う洒落たことわざもあるんです。

また、昔々七福神の乗っている宝船の絵に
なかきよの とおのねふりの みなみさめ
なみのりふねの おとのよきかな
（長き夜の遠の眠りの皆目覚め波乗り船の音の良きかな）

という回文を枕の下に入れて眠ると良い夢が見られるといわれ、これでも悪い夢を見た時は宝船の絵を川に流して縁起直しをしたそうです。室町時代の風情が伝わってきますね。



意外と知らない体の話③ コレステロールと中性脂肪

コレステロールと中性脂肪はどちらも血液中の脂肪分ですが、構造には違いがあります。コレステロールは細胞膜やホルモンの材料になります。更年期以降は女性ホルモンを作らなくなる為コレステロールが増加してしまい、また悪玉が多すぎると動脈硬化を引き起こす可能性が高まるので注意が必要なのです。一方、中性脂肪はエネルギー源です。運動などで使われない余分なエネルギーは、血液中で中性脂肪に、肝臓では脂肪肝に、体には体脂肪として溜まっていきます。増えすぎると糖尿病など生活習慣病の引き金となります。コレステロールも中性脂肪も肝臓で作られます。肥満、高血糖、多量飲酒の人は作りすぎる危険がありますが、体重管理、運動、節酒により改善が図れます。高コレステロールの人は脂っこい食事を控え、中性脂肪が高い人は、炭水化物の重ね食いや甘い物は控えましょう。年末年始に溜めた脂肪は消費に使っていきましょう！！