

春になりましたね～！コロナ感染者の数も減少傾向という事で春を思い切り堪能できそうです(*^▽^*)マスク解禁には不安もありますので、往診の際は引き続きお互いマスク装着をお願いします。さてさて瀬戸先生のお鬚状況！！8月から白鬚先生になっておりました瀬戸先生です。賛否両論色々感想もきけました。大河の鎌倉殿にも家康にも…お声かからず(^-^； そろそろ飽きてきたようなので、お鬚剃って気持ち新たに参る日が近そうです！
いろいろと…春ですね～(≧▽≦)



ひな祭りのひとコマ

往診の際、飾られているお雛様に春を感じます。雛人形は年代様々でとても趣があります。今年90歳を迎えますKさんのお雛さまは同い年の90歳。ご家族が戦争中持って逃げたという貴重なお雛様は品のある美人さんです！また、八木クワ事務の兵藤さんの実家ではご家族がお雛様を飾り遠く離れた娘たちに写真をメールしてくれるそうです。各家庭それぞれのひな祭りは心に温かく春を告げます。私も見習いまして、今年も久々に飾ってみました。右大臣の気持ちになりながらの一杯は最高！です(*^▽^*)



90歳のお雛さま

免疫機能を維持しよう！

免疫とは体内に備わる防御システムです。ウイルスや菌などの外敵の侵入を防ぎます。免疫力を維持・アップする為に健康管理を始めましょう！

- ① むりせず続けられる適度な運動
- ② 十分な睡眠
- ③ 1日3食、バランスのとれた食事
- ④ 身体を温める(保温・ゆったり入浴・足浴)
- ⑤ 笑う(免疫細胞が活性化！)

この①～⑤ははすごく難しい事ではなく大切な事です。特に⑤は明るく楽しい生活を送る為、往診の際にも協力させて頂きま～す(^0^)/

強い体をつくらう！！

免疫力には、腸内環境や食べ物の抗酸化作用が関係しています。免疫力を高めるには腸内環境を整える食事が大切になります。腸内環境を整える為には、発酵食品を摂り入れること、便秘の解消ストレスなどで増える活性酸素の抑制があげられます。

発酵食品:ヨーグルト・チーズ・納豆・味噌・キムチなど

善玉菌を腸内に定住させるために毎日の食事に摂り入れることをおすすめします。

便秘予防:排便がスムーズでない場合は**食物繊維**を積極的に取り入れ、時には薬の力をかりるのもアリです。

抗酸化作用:体の中の酸素が酸化すると老化が進み、免疫も落ちます。ビタミン A、C、E、ポリフェノール等です。**緑黄色野菜、果物類、アーモンド、チョコ**などがおすすめです。

「食べて！出して！笑って！寝る！」で最強の身体に！！