



41th



3月になると必ず思い出す3.11の震災の出来事…。

都内で生活する私たちも戸惑い、恐怖を味わいました。往診の際に少しでも笑ってもらえるように提案した八木クリ新聞…。10年になります。「これ楽しみにしてました～！」と言って受け取って貰えた事が、三日坊主にならなかつた一番の理由です！今は楽しみながら作らせてもらっています。往診で私達がたくさんの患者様やご家族の方々から元気をもらっている事や、瀬戸先生の人柄、クリニックの雰囲気など…伝わればいいなあと思っております(\*^-^\*)

これからも発信していきまーす(^0^)/よろしくお願い致します！



#お孫ちゃんズ

#小学校入学

## 瀬戸家のひととき

八木クリ名譽会長こと瀬戸先生のお母様が、100歳を迎えました！！

おめでとうございます！！

瀬戸一族は、皆それぞれの写真とメッセージを畳1枚分の大きさのボードにレイアウトしてプレゼントしました。という情報を聞き、その写真を見せていただきました。とっても素敵なプレゼント！その中で、瀬戸先生がお母様に贈る言葉の一部に、『忘れて当たり前、出来なくて当たり前の精神で、「これまた失礼」を連発しながら生きてください。』と先生らしい優しい言葉が…。そうです！「これまた失礼」いいと思います！「今」を大切に生きるため皆に助けてもらう事は〇です！「これまた失礼」流行語大賞ねらいます(\*^-^\*)



## 旬活で健活



## フット、足を見てみよう！

春～夏は白癬菌(水虫)が元気になる季節です。指の間が白くふやける、小さな水泡が出来るカサカサして皮がむけるなどの症状が出ます。また爪にも感染することがあり、爪白癬と呼ばれ、白や黄色に変色したり、厚くなります。痒みが出ることは全体の 20%程度ですが、放っておくと進行し、二次感染により足が腫れたり、場合によっては全身にまで危険を及ぼすこと…。早めの治療をお勧めします。どうぞ八木クリ皮膚科へご相談ください！予防は清潔・乾燥！共有マットやスリッパなどに注意してください(^^)！



摂食行動は、食べ物が美味しそうに見えることから始まります。

美味しいの判断は、五感(視覚、聴覚、嗅覚、味覚、触覚)が関わり、視覚からの情報が8割を占めるそうです。野菜や果物は、美味しい！と感じる鮮やかな色が食べ頃のサイン。健康に役立つ機能性成分を含み、抗酸化作用を持ちます。特に旬のものは栄養価がグンと高くなります。例えば、冬が旬のほうれん草。100gあたりのビタミンCは、夏摂り 20 mg、冬摂りでなんと 60 mg！季節によって 40mg も違うんです！スーパーの入り口には春の野菜や果物が並びます。季節を感じながら旬のものを取り入れて、美味しい楽しく賢く食事を考えていきたいですね(\*^-^\*)

