



● 休診日 ● 午後休診
● 診療11時までとなります

11月の予定

日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

受付からのお知らせ

・9日(土曜)に院長が立教大学秋の健康相談に出勤するため、白朋子先生の代診となります。
 ・4日(月曜)・23日(土曜)は祝日で休診となります。お気を付け下さい。

かわいそうなドナルドの話

「コンビニのおでんが恋しい季節になってきました。みなさんお風邪ひいてませんか？」
 先月号でお知らせしましたように、私、先日大阪マラソンに参加、一応完走して参りました。案の定...20キロ前に膝が痛くなり、給水所で水をかけて冷やしながら走っていたのですが、34キロの関門を越えて、これは間に合うと思った瞬間歩き出してしまいました。沿道の応援はにぎやかで、「足が痛いのは気のせい」とか「ビールはもうすぐだ」などの看板があるものの、いったん歩き出した人たちは再び走りだすのが難しく、みんな無言で歩いていました。と、突如、「歩くんやない！走らんか！」との激が沿道のおばちゃんから。声の主は、ランナー達が自分の応援に反応して走り出さないとみると、ドナルドの仮装をしているランナーにターゲットをしぼって、「ドナルド、歩くんやない！走らんか...」



ドナルドは痛い痛い足をひきずるようにならされたのでした。もちろん50mくらいいたらまた歩いていきましたが、やはり世の中、あまり目立たないほうがよいんだなと貴重な教訓を得た坂田でした。(坂田)

お泊まりデイズニーしてきました！

ハロウィン一色。ランドのファンタスティックな雰囲気とシーのシックな雰囲気満喫してきました。私はこの時期のシーが新婚旅行で行ったヴェネチアの仮面カーニバルに似ていて大好きです。建物の雰囲気だけでなく、ハーバー周辺(ゴンドラ乗り場近く)の壁にはヴェネチア特有の浸水(アクア・アルタ)の跡などが再現されていたり、ライトアップされたパークとお酒の組み合わせは現実逃避にもってこいです。(笑)

シーに行った事はないけどヴェネチアに行かれた事のある方、キヤラクターや乗り物にあまり興味がなくても、食事やお散歩メインでも楽しめると思いますよ！テーマパークなので石畳も歩きやすくなっていますし、ゴミも落ちていないので、その点は現地より快適です。シーが大好きで一度はヴェネチアに行ってみたい方、行くなら仮面カーニバルの時期が絶対オススメです！街(島)をあげてのイベントで、ミッキー達のようにアンティークな衣裳に仮面をまとった方が沢山いたり、中にタイムスリップした気分を味わえますよ。私の密かな夢は宝クジを当てて、もう一度ヴェネチアに行き、完全装備で仮面舞踏会に参加する事です(笑)ワルツは踊れないし、衣裳が似合うかは別ですが...もし舞踏会に参加された経験のある方がいらつしやいましたら、コツり色々教えてください！(こまつちゃん)

栄養解析をはじめました。

分子整合栄養学を用いた栄養解析をはじめました。空腹時採血と尿検査だけでOK。費用はサプリメントのカウンセリングを含めて一万五千円です。これから妊娠を考えている方・PMSの方・不眠や頭痛・疲労感・めまいなどの症状がある方は特にオススメです。詳しくは受付まで。

演！

更年期と加齢のヘルスケア学会学術集会(11月27日於 帝京平成大学)ワークショップにて伊藤ちゃん講演！
 更年期のホルモン補充療法についてクリニックの代表として講演しました。にやんたま母・あきよさんと一緒に応援しつつ勉強してきました。女性のライフサイクルに渡ってトータルヘルスケアを行うことの重要性を再確認し、ホルモン療法のメリット・デメリットについて情報アップデートしてきました(ちえこ)



もつとばわーあつぷ！

最近クリニックではじまった栄養解析を受けてみました。採血と尿検査で、自分に不足している成分は何か調べるのですが...
 何となくビタミンは不足しているだろうと思ってはいましたが、結果はビタミン以上にタンパク質の欠乏が強いとのこと。できるだけ意識して摂るようにしたいけれど、まだまだ足りないようです...
 しっかり食事コントロール+摂りきれない部分はサプリやプロテインを摂取して、今までになく元氣ハツラツに、更に？美しくなりたいと意気込む今日この頃です。あさみ こと、やまちゃんでした。

食欲の秋

四季折々、旬の食材がありますが秋はやっぱり秋刀魚。美味しいだけでなく、健康にもいい。①血液をサラサラにし、血栓を予防する作用(動脈硬化や脳梗塞、心筋梗塞などの生活習慣病を予防することができ)②脳の細い血管にも弾力を与え、酸素や栄養素を全体に送り、体内の悪玉コレステロールを減らす作用③良質なタンパク質、ビタミンやカルシウム、鉄分なども豊富に含まれているeg...栄養分が豊富な秋刀魚、今年もたくさん食べたいと思います。(はたけちゃん)



「空飛ぶタイヤ(池井戸潤)。今、私が熱くなっている本です。主人公のごまでもあきらめないががんばりに魂を揺さぶられ、底知れぬやさしさは何度もこみあげてくるものを抑えることができませんでした。「ほんとうに生きる」って「こんな生き様のことかな」と思います。「年を重ねて生きるとは、別れたくない人々を次々と見送ることだ」などと、かなり下向きだった私の心が、はるかに晴れ渡った秋の天空のあなたまで解き放たれていくような出会いでした。「今、私はこんな風に生きてるよー！」と世界中に発信したいような思いがしました。(渡辺)