



11月の予定

○ 休診日 ● 午後休診 ○ 代診

日	月	火	水	木	金	土
26	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

- ・11/8(土)は立教大学健康相談のため、白朋子医師の診察となります。
- ・11/24(月)は祝日にて休診となります。

急にすずしくなってます...
今の時期、おなか痛くて来院される方が増えています。それも、ガス腹で...
急に冷えてきて、ただでさえおなかの動きが低下しがちなところ、仕事や勉強のストレスで交感神経が高ぶってしまう状態が続くと腸の動きが悪くなります。便はでていても快腸とまではいかず、秋の味覚で便秘解消にお芋を食べたりしてしまおうとも大変。この解消に一番よいのはおなかをしつかりあたためること。寝る時にホットカイロを、パジャマの上からはめてみてください。腸がごろごろ動きだして、おならがでるとスーッと楽になります。シャワーで簡単にすませたところを湯船にゆつくりつかってみてください。副交感神経を高めて自律神経の働きをととのえるチャンスです。1日1回つくってあげると、体は驚くほど楽に... (坂田)

秋と言えば...芸術の秋。

昨年までは、ママさんコーラスとピアノ以外はやっていなかったんですが、「趣味はたくさんあった方がいい」と考えた私は、ボーカルとゴスペルを春から始めました。そうなるのもなかなか付いてくるのは、発表会。ピアノは、今年には発表会の年ではないそう、年内に人前で発表する予定はありません。ボーカルの方は、実は11月にライブハウスでの出演要請がありました。まだ音程が不安定で自信がなかったため、お断りしました。病院では態度が大きいかもしれないですが、意外と私、小心者なんです。コーラスの方は、近々発表する場合がありますので、目下練習中です。ゴスペルは、あちらこちらの街のイベントでの出演が多いです。もしかしたら、皆さんの街のイベントに、私の所属しているゴスペルチームがお邪魔しているかもしれませんよ。(ゆかりん)

健康寿命をのばすために

更年期と加齢のヘルスケア学会に参加してきました。今回の公演では「超高齢社会にむけてHRT(ホルモン補充療法)をどう活用するか」「健康寿命と平均寿命」という言葉をよく耳にしました。

女性の健康寿命は平均74.2才、平均寿命は86.6才です。誰でも最後まで自立した生活を送りたいと思いますが、最後の12.4年は要治療・要介護となり、女性が要介護になる2大原因は骨・関節疾患と動脈硬化といわれています。健康寿命を延ばすために筋肉や骨をいかに維持するかが話題となりました。

筋肉や骨量が閉経後下がることは有名ですが、これらの予防にHRTが有効なのはあまり知られていません。日常生活でなるべく身体を動かすこと、ウォーキングやジョギングなどの運動習慣を身につけることが大切です。健康寿命を延ばすために私もちよつとウォーキングの回数を増やしてみようと思いました。(ひろみ)

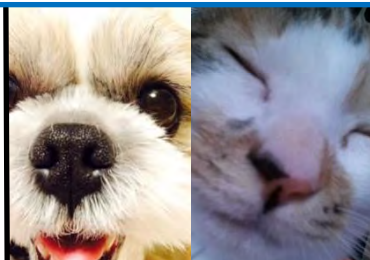


池袋大好き娘です!

はじめまして。9月から働き始めましたみどりです。何かとご迷惑をおかけするかと思いますが暖かい目で見守って下さい!!
岐阜県出身、池袋周辺に住んで3年程、こちらのスタッフになったと同時に雑司が谷へ引っ越したのですが、池袋は本当に面白い&美味しい&居心地良くて、知れば知るほど好きになります。一生懸命頑張りますので宜しくお願いします!! (みどりさん)

にゃんたま通信③

肌寒さが増してきた今日この頃、にゃんたまはというと、息子がいない隙にちやつかりベビー布団でお昼寝をするようになりました。ようやく寝かしつけた息子をいざ布団に寝かせようとしても、ど真ん中に居座り続けるので仕方なく息子は隅っこへ...無作為に動く息子の手にじゃれながらゴロゴロするにゃんたま。なんだかんだで二人の距離は縮まってきたのかな...? (にゃんたまの母)



ピーチ、おまえは...

友達と一泊の温泉旅行を楽しんできました。同年代の友達から学ぶことは多く、楽しい時間は瞬間に過ぎ、また来年をと約束する別れは一年ごとにつらさを増します。カバンの中に、我が家の次男坊の写真を持ってピーチ自慢を一席。ましがいなくみんなのひんしゆくをかったのはわかりませんが、話しているうちに脳が勝手にピーチに頬ずりしているときの感触やぬくもりまで思い出してしまい、「早く帰りたい」などと一瞬もつたなくも思ってしまった私でした。(友達には内緒ですが)。ピーチ、お前はなんてかわいいやつ... (渡辺)