



プルメリア 27

発行日2015.8.31
優レディースクリニック
03(3984)2278

9月の予定

● 休診日 ● 午後休診

日	月	火	水	木	金	土
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	1	2	3

受付からのお知らせ

・今年の9月の連休はシルバーウィークです。前後は混雑すると思いますので、ご予約はお早めをお願いします。

スタッフ紹介: かおりさん(受付)とまりなさん(看護師)が仲間になりました。よろしく!

若くても忍び寄る骨粗しょう症

日本産婦人科学会は、中長距離走など持久力を競う女性アスリートの2割が無月経で、5割が疲労骨折を経験しているとの調査結果をまとめたそうです。体重がへると無月経となり、無月経がつづくほど、なにより若くても骨粗しょう症になるといふことになりまます。

一般に、太った人よりもやせた華奢な人のほうが骨は少ない傾向にあります。太っていると、普通に歩いているだけでも骨に荷重がかかり、運動しているような刺激を骨に与えるからだそうです。

骨密度の検査方法としてはいくつかがありますが、一番安心なのは腰椎と大腿骨のデキサ法というやりかた。将来背骨の圧迫骨折の予知に役立つのが腰椎の骨密度であり、転んで寝たきりになる原因ナンバーワンの大腿骨頸部骨折の予知になるのが大腿骨のデキサ法です。

検査希望のかたは、よい病院をご紹介できますのでどうぞご相談ください。(坂田)

子供に伝えなければならぬこと

思春期保健セミナーとオソモレキュラー療法セミナーに行ってきました。併せての感想は、胎児・幼児期の食育、愛情の表現、関わりが非常に大切だということ。生きていく上で、ストレスは必ず受けるもの。耐えたり、ストレス解消などが自分で出来るようになるには、身体のお土台をしっかりと作り上げないとストレスに对应できなくなってしまう。土台を作るためには、栄養の知識、運動習慣、マナーをしっかりと大人が子供に伝えなければいけないと学びました。(いしちゃん)

花言葉は「短い愛」

「朝顔を植えてみよう」と思い立ちベランダで栽培しました。同じ朝顔で、同じ種から大きくなってきているのに、それぞれの葉には同じ色や形のものはありません。当たり前のことですがちよつと思議です。

朝顔はその名前からして朝に咲くものと思っていました。実際は夜に咲き始め朝には咲ききっていることに気づきました。やはり、夏は夜が一番いい時間帯なのでしょう。朝にきれいな花を見せてくれることに一日の始まりを感じ、出かける前に見るのが見送ってくれる感じがして好きです。しかし、昼近くにはしぼんでしまいます。ですから花言葉は「短い愛」はかない恋だそうです。

自然の光や匂いから季節感を得るのもいいものだなと思う今年の夏でした。(まっし)

トマトバジルすき焼きの紹介

夏のはじめにバジルと大葉の苗を購入し、プランターで育ててます。すくすくと順調に成長してくれ、最近は大きくなった葉っぱから収穫し、美味しくいただいています。人から教わったレシピを色々試しているのですが、今日はその中でも簡単で美味しかった「トマトバジルすき焼き」を紹介したいと思います。

お肉も野菜も摂取でき、バジルの香りがあるので安く牛肉でもおいしが気になります。もしよければ、試してみてください。

レシピと言っても・・・①わりしたで玉ねぎと牛肉を煮る

②トマトを投入し少し煮る ③バジルを投入、以上です。

一応材料の目安

玉ねぎ 2個(半月切り)

トマト 2個(食べやすい大きさに切る)

牛肉 200g 300g わりした

バジル お好みに応じて (あきよさん)



「ライフワークの思想」より 著・外山滋比古(英文学者)

・・・ベルを鳴らして犬にエサを与えることを繰り返すと、やがてベルをきかせるだけで犬は唾液を分泌するようになる。パブロフの条件反射である。ところが人間はエサをもらわなくても、ただ絵に描いたごちそうをみせられておいしいと教えられると、味わったことのない料理を珍味だというようになる。学校教育は、実際の料理を与えないで写真だけみせてこれが料理だ、おいしいのだと言いつつ洗脳を行う。うまく洗脳されたのが優等生というわけだ・・・

味のないキャベツを一口、二口食べたふりしていつの間にかそこらへんに散らかしておくピーチほど正直でなくてもいい、私もせめて自分で味わってみてから「おいしい」と言えるようになりたい。(渡辺)