

プルメリア41



発行日 2016. 11. 1 優レディースクリニック 03(3984)2278

目を労る(いたわる)こと。

レーシックで視力が回復してから10年近く経ちました。先生から、「近視は病気だからレーシックしても目の使い次第で、また目が悪くなるよ」と言われていたけれど、ずっと1.2~1.5を保っていたのですっかり目を労ることを忘れていました。

先月、健康診断で視力を測ったら、なんと0.9まで落ちていてびっくり。確かに見えにくくなってきたなあとお覚はあったのだけど。数字で表現されるとショック倍増。原因は確実にスマホ。自分でもわかっていたのに。いま、10-20代の若い子にも「スマホ老眼」といって、ピントが合いにくいなど視力障害がでてるようです。目は一生使うもの。これから、本当に大切にしなければいけないと、実感しました。そして、スマホばかり見つめてると大切な瞬間を逃してしまっているなと度々思う。たまには、隣にいる大切な人と話したり、いつもは見逃す電車の外の景色も眺めて季節を感じたり新しい発見できるようにしたいなあ。と思いました。(いしちゃん)



自信。

先日の研修旅行、金沢行きは2年ぶりの新幹線の旅でした。

目が回りながらの身としては自信がなかったものの、あちこちと色づき始めた自然からのプレゼント、そして何よりも心強い味方たちに囲まれ、楽しく無事に同行を全うできました。

ひとつの大きな自信になりました。皆様、本当にありがとうございました。これからもよろしくお祈りします。(渡辺)

医食同源を痛感。

若い頃からの高血圧です。数年間、食事は薄味を心がけて、走って体重も落としました。それでも、薬を飲んでも下がらない私の血圧。

病院での抜き打ち検査で前日の食塩摂取量を調べられてしまったら、ナント10.4g! 前夜にたらこスパゲッティを食べたせい??

その日から「無塩生活」を始めました。醤油も塩も味噌も調味料は使わない。お惣菜は買わない、天然食材を加熱してスパイス、レモン、酢、薬味で味付け。フルーツや野菜でカリウムをたっぷり摂取。

途端に翌日から血圧が急降下。30くらい下がったのです。初めは少し頭がポーンとしましたがすぐに慣れて、医食同源を痛感した秋でした。血圧の高い人は主治医に相談しながら試してみてくださいね。(坂田)

ガス抜き体操「うつぶせ寝」

体が冷えたり、お芋など繊維質のものをとる機会が増えて「お、お腹が張って苦しい...痛い!」という方もいらっしゃるのではないのでしょうか。先日テレビでやっていたガス抜きの方法が結構効果ありました。「ながら」で出来る簡単なものです。寝る前の習慣にしてみても良いでしょう。食後2時間から3時間後、寝る直前に行うのがオススメです。。やり方は

- ① 座布団を二つ折りにしておなかに当て「うつぶせ寝」で10分。ついでに、ゆたんぼやホッカイロをお腹に貼って温めても良い。
- ② 両手をばんざい。左右に5往復ご~ろごろ転がる。お腹をのばす。ひねってもいい。ゆっくりストレッチ。2週間以上続けると効果が倍増?! (みどりさん)

11月の予定

11/4 (土) 立教健康相談のため早野知加子先生の代診となります。

日	月	火	水	木	金	土
		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			

○休診 ○午後休診 ○代診