

# プルメリア48

発行日 2017.7.1 優レディースクリニック 03 (3984) 2278



## パワフルじいちゃんとツワモノばあちゃん

なるほどね。

ちょっと過ぎてしまいましたが、6/18は父の日でしたね。今日はちょっとユニークな私の義父を紹介したいと思います。

20歳年上の夫と年の差婚をした私には、90歳と88歳の義父母がいます。義母は、一昨年に86歳で引退するまで70年以上現役で美容師を続け、義母の収入のみで家を建て、子供2人を大学まで行かせたツワモノです。そして、義父は本物の「髪結いの亭主」を地で生きてきたような人です。毎日必ず、お昼に寿司屋で刺身を食べ、緑茶ハイを一杯呑み、午後はお昼寝をする生活を結婚後何十年も続けています。仕事は、個人タクシーの仕事を非常にマイペースにやっていたそうです。90歳の今も、颯爽と自転車に乗って出掛け、力仕事もこなすパワフル爺さんです。

私は、義母の器の大きさを尊敬すると同時に、義父からは元気に長生きをする秘訣を学びました。それは、他人の目を気にし過ぎず、置かれた状況に引け目を感じずに楽しむこと。そして、栄養療法を学んでいる私からみると、毎日新鮮なお刺身を食べてDHA、EPAをしっかり摂取していたことも大きいと思います。

これからもパワフル爺さんとツワモノ婆さんにまだまだ長生きしてもらいたいです。（あきよさん）



子宮内膜症の勉強会に行ってみました！行くたびに研究は日進月歩、新しい知見におどろかされる私です。疫学的な研究から、子宮内膜症の人は血管内皮細胞の異常を合併しやすく、結果として高血圧や脳梗塞・狭心症などになりやすいこと。自己免疫系の病気になりやすいこと。甲状腺の病気になりやすいこと。炎症性腸疾患になりやすいことなどが分かってきたそうです。自分の体質を知ることでターゲットを絞って検診をうけていきましょう！（坂田）

## 野菜マルシェ好き

いつもの必要な食材の買い物は近所のスーパーですが、時々気分転換に野菜の直売所やマルシェに出かけます。各地域の生産者が育てた野菜や果物、その他加工品や雑貨品を持ち寄って販売してくれる青空市場のような場所です。

その時の旬のものが並ぶので季節を感じたり、珍しい商品に出会うのでわくわくする楽しい場所です。そして、何より、物づくりの苦労やおいしさの理由を生産者さんから直接話をきいて、大切に食べようという感謝の気持ちになります。

晴れた休日、散歩がてら皆さんもでかけてみませんか？  
お気に入りは・近所農家さん直売所・青山ファーマーズマーケット・YEBISUマルシェ・勝どき太陽のマルシェなど・・・（ちーこ）

## 「関口さん」

ピーチは賢い4歳犬。ママが大好き。3歳の頃から、時に散歩で「関口さん」の家に行くようになった。

朝の7時頃、呼ばれて「関口さんち」の庭で楽しい朝食をご一緒することもある。歩いて10分程度の道のりもすっかり頭の中・・・立教通りからまっすぐの要町交差点では渡って、迷わずまっすぐ、次のポストを右に100mが「関口さんち」の庭の入り口。一目散に走りこむ。毎回。途中の家の入り口には間違っても走りこむことはない。

「おはようピーチ、よく来たね」と「関口さん」が頭をなでてほめてくれる。

ピーチは「関口さん」も大好きだ。（渡辺）

## 7月の予定

日	月	火	水	木	金	土
25	26	27	28	29	30	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	31	1	2	3	4	5

○休診 ○午後休診