

八木通信

〈発行日〉
2011年10月



皆様、秋を楽しんでいらっしゃいますか？夏の疲れを引きずってはいませんか？
今回は、楽しみながら体力改善～をテーマに取り組んでみましたのでご参照ください。
ちなみに八木クリニックのスタッフは夏バテ知らず。ただいま食欲の秋を満喫しております！
往診ではひとまわり大きく成長(?)して登場します(笑)
食べる事の大切さを考え、食事指導・感染予防を含む安全指導などを取り入れながら、これからも相談にのらせていただきたいと思います。みなでいろんな秋を楽しみましょう！！

訪問時のひとコマ

神宮前・小山さんの素敵な趣味をご紹介します
～季節のおたよりを絵手紙に～

自分の感じたままを絵と文にしているそうです。
感性豊かな作品に職員一同、楽しませていただいています。
素朴な素材が素敵です(*^_^*)



ご質問・ご要望・ご心配な点がありましたらいつでも声をかけてください。
八木クリニック

楽しみながら体力改善

～夏バテ解消！旬の食事で秋を楽しもう！～

消化機能が低下している初秋。ビタミンB1・B2・クエン酸を必要としています。疲れの元となる乳酸を消費して、エネルギーに代える仕事をするからです。また、夏の弱った胃腸を改善。ストレスの耐性アップにはビタミンCが効果的です。

ビタミンB1・B2を多く含む食べ物

豚肉・レバー・枝豆・納豆・豆腐・鰹・さば・たらこなど

クエン酸を多く含む食べ物

酢・ゆず・レモン・梅干しなど

ビタミンCを多く含む食べ物

枝豆・かぼちゃ・柿・みかん・いちも・モロヘイヤなど

*豚しゃぶゆずポンかけ・豆腐の肉あんかけ・梅肉風味などひと手間加えて元気倍増でいきましょう！



頭と体の両方を活性化！！ グー・チョキ・パー切替体操



①腕を前に伸ばして胸の高さに上げ、右手で「グー」、左手で「パー」を作ります。その後、交互に入れ替えて繰り返す。

②次に「パー」と「チョキ」の組み合わせを交互に繰り返します。最後に「グー」と「チョキ」の組み合わせに、3段階の切り替えを正確に行い、慣れてきたら素早くチェンジします。

インフルエンザ予防接種のお知らせ

インフルエンザ予防接種を実施いたします。
9月末に区より通知が届きますので、記入し、ご用意ください。
日程は主治医と相談の上、決めていきます。
ご家族の方の接種も承りますのでご相談ください。不明な点はお尋ねください。

事務局より