



12月になりました。

今年は残暑が終わったと思ったら秋ではなく一足飛び冬になった印象です。

さて、そろそろ風邪・インフルエンザの季節です。インフルエンザの予防接種を本格的に始めます。接種そのものは10月1日から開始していたのですが、ご連絡いただいた方には「もう少し待ってみたら？」と少し意地悪にもみえるお願いをしていました。これには事情があります。インフルエンザの予防接種は、有効期限が3~6ヶ月とかなり幅があります。ですから、早く打ちすぎると、下手をすれば来年1月にはその効果がかなり低下している可能性があるのです。よって11月に入った頃からで十分ではと思っていました。

今年は少し早めの流行が予想されます。ご希望があれば医師・スタッフに一声お掛けください。朝晩寒暖の差が更に激しくなる日もあります。体調に注意され無理なくお過ごしください。

総院長 拝

総院長のひとりごと

師走です。今年も大掃除の季節がやってきました。

もちろんクリニックも大掃除します。毎年のことですが、一番大変なのが空調のフィルター掃除です。ダイソンの掃除機がいっぱいになって途中でゴミを廃棄しないといけないくらいほこりがたまっていきます。(6月に1回掃除するといいいのに…と反省です。)これが思った以上に大変なんですよ~。壮絶なじゃんけん大会が繰り広げられ、勝者が院長とともにフィルターと格闘します。きれいになって2017年を迎えられるようスタッフ一同総出で頑張ります。

年末年始の休診にご迷惑をおかけしますがよろしくお願いたします。



師長のつぶやき

看護師 S のひとこと

12月になり、年末年始を前に忙しい時期を過ごされているかと思います。1年間、このひとことをご覧いただきありがとうございます。

年末年始は帰省や大掃除などで運動量が増える方もいるかと思いますが、足のケアもお忘れなく。

いつもと違うところを歩く、歩く距離が増える、いつもと違う靴を履く等は足に負担がかかります。なるべくいつもの靴を履く、長い距離を歩く時には足が痛む前に少し休む等、足に優しい年末年始をお過ごし下さい。



また新年にお会いしましょう。ごきげんよう。

管理栄養士 M のおすすめの旬の食

今回の旬の食材は白菜です。

◎含まれる栄養素

- ・ビタミンC…皮膚や粘膜の健康維持、免疫力アップ
 - ★白菜に含まれるビタミンCはレタスの約4倍です
- ・カリウム…高血圧低下作用、むくみ改善
 - ★鍋などにして召し上がっていただくと、無理なくたくさんのカリウムを摂取できます
- ・カルシウム…骨粗鬆症予防、ストレス緩和作用
- ・マグネシウム…体調を整える
- ・イソチオシアネート(辛味成分)
 - …消化を助ける、発がん物質の活性化抑制
 - ★白菜は病気予防にも役立ちます



◎選び方のポイント

- ①白い部分 → 白い部分が瑞々しい、黒い斑点や茶色いシミ等ないか、切り口は新鮮か
- ②緑の部分(主に葉先) → 緑が黄色に変色していないか
- ③葉の巻き具合 → 先端までしっかり巻いてあるもの

休診のお知らせ

12月29日(木)~1月3日(火) 休診

1月4日(水)より通常診療を行います。

よろしくお願いたします。

今年も1年間ありがとうございました。

来年も発刊を頑張りますので、どうぞよろしくお願いたします。第67号もお楽しみに!!



2016年12月発行 第66号

たけおクリニック 総院長 竹尾 浩紀

東京都世田谷区太子堂 4-22-7 森住ビル 3F

