



● 休日診 ● 午後休診
○ 代診のため電話予約のみ

12月の予定

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	31				

受付からのお知らせ

- ・6日(金曜)～11日(水曜)まで院長学会出席のため、代診(女医)となります。時間が変則的になりますので必ず電話予約の上ご来院ください。
- ・年末は28日(土曜)午前までの診療となります。年明けは1月4日(土曜)から診療開始となります。
- ・豊島区住民検診は1月までとなります。終了間際は大変込み合いますので早めにお受け下さい。

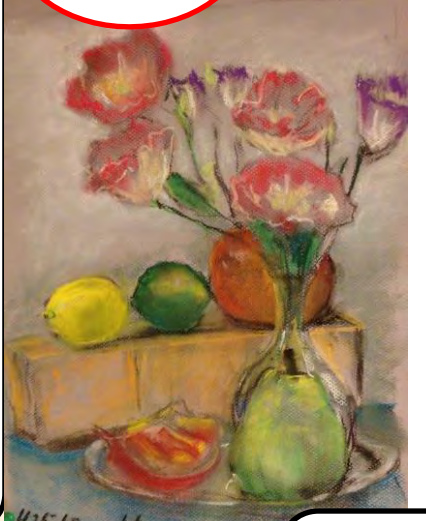
タンパク質とついていきますか？

大学生になって親元を離れて一人暮らしをはじめた学生の平均月送り額は10万2千円という調査があります。一切を一人でやらなければならぬわけですから、成長の良い機会になるわけですね。バイトをして人並みにおしゃれをし、お付き合いもして、となるとお金の不足は避けられないでしょう。朝食はお茶漬け、昼はおにぎりや冷凍食品をつめたお弁当、夜はコンビニでお惣菜、なんていう方いませんか？ここに大きな落とし穴があるんです。炭水化物はその日のエネルギーにはなりますが、余った分は脂肪になってしまいます。逆に、タンパク質は文字通り血となり肉となつて体をつくってくれるんです。さらに脳の中の神経伝達物質にもなりますから、あまりにタンパク欠乏がひどいと不眠やうつ症状、イライラなどが出てきます。体重50キロの人でタンパク質は50～80グラム必要となります。年をとつても必要量は若い人とそれほどかわりません。さらにタンパク質を体で最大限生かすためにはビタミンやミネラルが重要です。中でも不足しがちな栄養素はビタミンBと鉄、亜鉛です。思い当たる人は是非、食事を見直してみてくださいね。(坂田)

葉っぱのフレディ

木枯らし一番が吹き、木々の葉も落ち始め、冬の訪れを感じる今日この頃です。最近ふと読み返して心が動いた絵本を紹介します。主人公は葉っぱのフレディ。親友ダニエルと出会い、移りゆく季節とともにすこし、冬には木から落ちて土へかえっていく話です。「生まれるということ」「成長し変化していくこと」「生きることの意味」を改めて考えた時間でした。そして、深く心に残ったのは、「命の尊さ」と「命はめぐり、つながっていくもの」だということです。待合室に置いてありますので皆さんも機会があれば読んでみてください。そのほかちえこおすすめの本↓ * 人生はワンチャンス(犬)版 * 人生はニヤンとかなる「猫版」(ちえこ)

一日のうちで肉・魚・卵・大豆製品を全てとるように心がけて！
プロテイン飲んでもいいよ！



こなつです。よろしくおねがいします。

医療事務専門学校から実地研修を兼ねて優レディースでお仕事をさせて頂いていただいています。プルメリアデビューの今回はドイツニールランド近くのホテルでの研修について報告します。はじめはドイツニールランドにまつわるお話を聞き、お昼はホテル特製のお弁当をおいしくいただきました。午後からはホテルマンの制服に着替えて実際にベルガールさんの仕事を体験しました。挨拶・笑顔・言葉づかいなど改めて学び、とてもよい経験になったと思います。今後の仕事に生かしていきたいと強く思います。どうぞよろしくお願ひします。(こなつ)

訓練をうけてこそ

クリニックの防災訓練のため、池袋防災館に行ってきました！消火訓練では消火器の使い方、指導をインストラクターの方に教えていただきました。液状の消火器と粉末の消火器で火の消し方が違つて知っていましたか？液状は直接火の出ているところをねらい、粉末は周りの空気を遮断するように狙つていく…。調べると、他にも泡消火器・ハロン消火器・炭酸ガス消火器などがあり、使い方も注意点もいろいろ異なるようです。訓練を受けなければいざというとき、間違つた使い方をしてしまふなと思ひました。他にも長周期地震体験、煙体験などの訓練がありました。自治体の防災館によっては暴風雨体験など、体験できる内容も違つてきます。いざというときに少しでも心構えができるように皆さんも是非一度行かれてはどうですか？(いしちゃん)↑実は防火管理者

10月31日性犯罪被害者講習会で被害者の方への支援について、いしちゃんと勉強してきました。あつてはならないことですが、万一の被害をうけた患者様によりそうことができるよう常に意識することが大切だと思ひました。(やまちゃん)

孫の二十歳の記念樹に桜を植えることにした。冬の厳しい寒風に枯れ枝一つで耐え抜き、やがて固く閉じていた花芽も徐々に膨らみなんとはいえぬみなぎりの時をへて一枚ずつ花弁をぬぐ。孫の人生もどうぞこのように風雪に耐え、春を迎えて花を開いていつてもらいたい。ここで植木屋さんからクレームがきた。桜は樹が大きくなりすぎるから今頃、秋に咲く「彼岸桜」にしたらどうかと。私の考えている桜は、春一番に咲いて人々の心に火をともしその桜なのだ。私は孫に、春に咲く「そめいよしの」を贈る。(渡辺)