

第3回愛☆カラダ塾を開催しました！

10月11日金曜日、あいとう診療所待合室にて第3回愛☆カラダ塾を開催しました。今回は「有酸素運動でカラダを元気に」のテーマで、当診療所のスタッフが担当しました。ラジオ体操で準備運動した後、有酸素運動とは何か勉強しました。高齢になると過度な運動は健康に悪影響を及ぼすことがあるため、有酸素運動の前後に手首の内側（親指側）で心拍数を測定しました。ぜひ自宅では「足ふみ」「ももあげ」「サイドステップ」などの簡単な有酸素運動を行ってみてください。



第3回楽しく栄養塾を開催しました！

11月8日金曜日、あいとう診療所待合室にて第3回楽しく栄養塾を開催しました。今回は「筋力アップを助ける食事」のテーマで、川上管理栄養士よりお話をいただきました。生命維持に欠かせない三大栄養素は「たんぱく質」「糖質」「脂質」ですが、その中でも高齢の方には筋肉や骨などを維持するために「たんぱく質」の十分な摂取が必要です。その他、低栄養・フレイル、食事と免疫力、高齢者の脱水、などについても勉強し、最後に「お手軽たんぱく質がたっぷりおにぎらず」を試食していただきました。次回の愛☆カラダ塾は12月13日に「便秘」のテーマで、次回の楽しく栄養塾は1月17日に「便秘にならない食事」のテーマで開催します。皆さんの参加をお待ちしています。両方の教室の様子を「湖国とりびゅぬ」の記者の方が取材に来られました。



診療所ホームページはこちら ▶

診療所だよりのバックナンバーや診療所からのお知らせ等を掲載しておりますので是非ご覧ください。

▶ <https://aito-clinic.com/>



故事・ことわざで脳トレ！

- ① 他人の物は自分の物よりもよく見え、うらやましく思えるたとえ
..... 隣の○は赤い
- ② 冷淡に扱うことのたとえ 木で○を括(くく)る
- ③ ひいき目で見れば短所も長所に見えるたとえ 痘痕(あばた)も○
- ④ ふだん丈夫な人が珍しく病気になること 鬼の○○

故事・ことわざで脳トレ！の答え

- ① 隣の花は赤い
類義語：隣の芝生は青い
- ② 木で鼻を括(くく)る
用例：まるで木で鼻を括ったような冷たい対応
- ③ 痘痕(あばた)も醫(えくぼ)
好きになれば、相手のあばたもえくぼのようにかわいらしく見える
- ④ 鬼の霍乱(かくらん)
「霍乱」は日射病や暑気あたりのこと

編集後記

今年も様々な出来事がありました。皆さんにとってはどのような一年でしたか？今年も残すところあと少しになりましたので、やり残したことを片付けてスッキリとした気持ちで新年を迎えたいと思います。来年もどうぞよろしくお願いいたします。(S.H.)