

第4回楽しく栄養塾を開催しました！

1月17日金曜日、あいとう診療所待合室にて第4回楽しく栄養塾を開催しました。

今回は「便秘にならない食事」のテーマで、川上管理栄養士よりお話をさせていただきました。

- ①高齢者が便秘になる原因 ②高齢者の便秘に効くと言われている食べ物？
- ③高齢者の便秘を改善するための食事のコツ ④高齢者が便秘にならないために心掛けたい習慣、の順に勉強していただきました。

最後に食物繊維がたっぷり入った具たくさん味噌汁を試食していただきました。

来年度も楽しく栄養塾の開催を予定していますので、皆さんの参加をお待ちしています。



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 心の底から相手を深くうらむこと 怨み〇〇に入る
- ② 疑いの心があると、なんでもないことにまで不安や恐怖を覚えるたとえ 疑心〇〇を生ず
- ③ 世間の噂(うわさ)は一時的なもので、しばらくすれば消えてしまうということ 人の噂も〇〇〇〇日
- ④ どの方面にも障害があつて手の打ちようがなく、頼れる人もいなくて途方に暮れること 〇〇塞がり

故事・ことわざで脳トレ！の答え

- ① 怨み骨髄(こつずい)に入(いる)
「骨髄」は骨の中心部にある血液細胞を作る組織
- ② 疑心暗鬼(ぎしんあんき)を生ず
「暗鬼」は闇夜の亡霊のことで、一度疑い始めるとありもしない亡霊まで見えるように感じる
- ③ 人の噂も七十五日
- ④ 八方(はっぽう)塞がり
元々は陰陽道の言葉

編集後記

最近、とみに1週間が早く過ぎるように思えます。暑い暑いと言っていたと思ったら、気付けば寒い寒い、そしてもう3月芽吹き季節です。花粉症をお持ちの方々にはつらい季節ですね。しっかり予防対策をして乗り切ってくださいませ。(S.M.)