



《お知らせ》

院長出張のため、

1月16日(火)午後、
2月20日(火)午後の診察は

17時から

とさせていただきます。

ご迷惑をおかけしますが、
よろしくお願いいたします。



《認知症予防をはじめましょう》

リズムに合わせて足踏みをしながら、しりとりを行う。このように2つの課題を同時に行う“デュアルタスク”は、脳の活性化を促すとされており、認知症予防に効果的です。

当院では、自転車型の運動マシンをこぎながら脳トレ問題を解く「コグニバイク」を導入しました。現在約30名の方が利用しています。診察にいらした際、ゲーム感覚で気軽に取り組むことが出来ますので、興味のある方は、スタッフや医師へお声掛けください。

日常生活の見直しも大切です…

バランスの良い食事

日常的な運動

人と話す

十分な睡眠

頭を使う



《季節の花々》

【ハツユキカズラ】



・キョウチクトウ科
・テイカカズラ属
・原産地 日本

新芽のときはピンクで、徐々に白、緑へと変化する葉っぱが特徴の、かわいらしい品種です。白い小さな花を咲かせたり、紅葉をしたりと、1年を通して楽しめます。

花言葉 「素敵になって」

《こんな料理はいかがですか？》 大根とサバ缶の煮物

材 料	分量 (1人分)
大根	3cm
サバ水煮缶	1/2 個
だし汁	100ml
酒	大さじ 1
みりん	小さじ 1
しょうゆ	小さじ 1

- ①大根を厚さ1cmのいちよう切りにする。
- ②大根、だし汁、酒、みりんをお鍋に入れ、柔らかくなるまで弱火で煮る。
- ③しょうゆとほぐしたサバ水煮を入れ、水気がなくなるまで煮たら、完成。



154Kcal
塩分 1.22g

サバに含まれるEPA、DHAは、血液をサラサラにするだけでなく、認知症予防にも効果があると言われています。

《求人情報》

看護師を募集しています。
詳しくは受付まで
お声掛けください。



角川俳句
平成二十七年六月号

末黒野と
めぐろの

なりて拵る
ひろ

古戦場
こせんじょう

米田正弘