



さくら診報

令和2年10月1日発行 第201号

【敬老の日のお祝いをしました】

9月20日(日)にミレニアム桜台では敬老の日のお祝いをしました。例年ならばボランティアさんに協力して頂くなどして、盛大に行うのですが、コロナ禍での対応により、本年度は残念ながら大きな催しを実施する事が出来ませんでした。

そんな時勢ですが、担当職員が御祝い歳の方に色紙を作成したり、厨房のスタッフさん達から豪華な昼食やおやつを振る舞って頂くなどし、ご利用者様には大変喜んで頂けた一日になったと感じています。

『来年の事を言うと鬼が笑う』とは申しますが、来年は盛大にお祝いをして、利用者様達の笑顔が拝見出来るような世の中になっている事を願うばかりです。



御祝い歳の方には色紙をプレゼント これからも元気にお過ごし下さいね！



見た目も華やかな御祝い膳！皆さん笑顔で召し上がっておいりました！

10月旬のさつまいものお話

めっきり秋らしくなる10月は旬の食材も充実しているので、収穫の秋、食欲の秋ともいわれるように、魚や野菜、果物等、バラエティ豊かな季節の味覚を堪能しない手はありませんよね。今回はその中でも人気のお野菜、さつまいものお話をさせていただきます。



◆さつまいもの抗酸化性

活性酸素を制御する働きを抗酸化性といいますが、紫色の部分に含まれるアントシアニンが初期の肝機能障害を軽減する効果や、血圧降下作用があるそうです。

◆さつまいもの食物繊維

さつまいもは芋類の中でも食物繊維が豊富に含まれています。食物繊維は体内に発生した毒素や悪い菌を吸着する働きがあります。腸壁を刺激し、大腸の蠕動（ぜんどう）運動を促進し排便をうながすので腸の活動を健康に保つ上で大きく役立っています。

また、コレステロール値を低下させる作用もあり、体内に吸収される塩分を調整してくれますので血圧を下げることに繋がります。塩分を取りすぎてしまいがちな方には必要な成分と言えます。

◆さつまいものビタミンC

熱に弱いといわれるビタミンCですが、さつまいもの場合調理の際にでんぷん質が糊化し、膜を作ってビタミンCを保護するため、加熱しても壊れにくいという長所があります。



太陽の恵みいっぱい育てた体にいい事だらけのさつまいもには、私たちの日常生活に必要な『健康の源』がたくさん詰まっています！甘く美味しいさつまいもを食べて、健康になりましょう！

事務 藤森

阿部クリニック令和2年10月外来予定表

日	曜日	午前		午後	日	曜日	午前		午後
1	木	須藤	吉田	飯島	16	金	中村	石川	中村
2	金	中村	石川	中村	17	土	飯島		
3	土	飯島			18	日			
4	日				19	月	中村	須藤	須藤
5	月	中村	須藤	須藤	20	火	小島	高橋	中村
6	火	小島	高橋	中村	21	水	中村	須藤	中村
7	水	中村	須藤	中村	22	木	須藤	吉田	飯島
8	木	須藤	吉田	飯島	23	金	中村	石川	中村
9	金	中村	石川	中村	24	土	中村	須藤	
10	土	中村			25	日			
11	日				26	月	中村	須藤	須藤
12	月	中村	須藤	須藤	27	火	小島	高橋	中村
13	火	小島	高橋	中村	28	水	中村	須藤	中村
14	水	中村	須藤	中村	29	木	須藤	吉田	飯島
15	木	須藤	吉田	飯島	30	金	中村	石川	中村
					31	土	飯島		

* 整形外科（金）午前

* 漢方外来（火）午前

* 皮膚科（木）午前

* 胃内視鏡・超音波検査（月・水）午前 練馬区胃がん検診（内視鏡専門医）

担当医は、学会等の都合により、代診・休診の場合がございます

* 訪問診療ご相談ください

発行：医療法人財団 秀行会

練馬区桜台 2-1-13

広報委員会