



さくら診報

令和3年4月1日発行 第207号

皆さま、お元気でお過ごしですか。

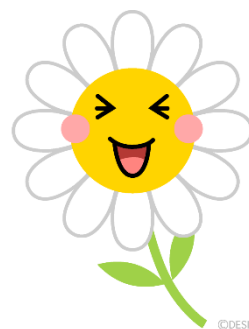
新型コロナウイルスの流行が始まってから、2回目の春を迎えました。

長く続くとストレスがたまったりしていませんか？

今回はストレス発散について、お伝えしたいと思います。

笑って楽しく！！

笑顔は幸福のホルモン「セロトニン」が分泌されます。



笑いには、血行を促進させて脳の動きを活発にし、自律神経のバランスを整える効果があります。

また、幸福ホルモンであるセロトニンの分泌によって幸せな気持ちが湧き、痛みの軽減や免疫機能の向上ももたらします。

作り笑いでも脳は笑っていると勘違いしてセロトニンを分泌させて本当に楽しいという感情を湧かせているそうです。

笑いには、自分自身の心と体を元気にするだけでなく、周囲の人も笑顔にしてくれます。

まさに「笑う門には福きたる」です。

ぜひ素敵な笑顔を作ってみてくださいね。



阿部クリニック 事務



4月に入り、気温も少しずつ暖かくなっている頃だと思われます。
 まだ花見をするのは自粛する事が求められていますが、今回は花見に出されて広まった食べ物にまつわるお話です。
 その食べ物は、おなじみのあんぱんです。あんぱんが初めて登場したのは、1875年の4月4日に明治天皇が茨城・水戸邸の下屋敷を訪れた時、お花見のお茶菓子として木村屋のあんぱんが献上された時です。
 この日はあんぱんの日となっています。

日本には安土桃山時代にポルトガル人がパンをもたらしましたが、固くてパサパサしていて、日本人には不人気で普及しませんでした。

明治時代に入って、木村安兵衛(のちの木村屋創業者)が今までのパンのイメージを変える為に酒まんじゅうを参考にして酒種あんぱんを作りました。これが現在のあんぱんの起源だと言われています。

あんぱんにはゴマやケシの実、塩漬けの桜の花びらをのせた物がありますが、これには意味があります。ゴマは粒あん、ケシの実はこしあんが入っていると区別する為にのせています。

塩漬けの桜の花びらをのせた物は明治天皇に献上した物を再現したものです。

また、中心部が少しくぼんだ物もありますが、これは明治天皇に献上した物をそのまま販売するのは良い事では無いと考えて桜の花びらを取ったのが始まりだと言われています。

私たちにとって身近な食べ物には長い歴史があるのですね。

ミレニアム桜台通所リハビリテーション職員 古賀野 倫史

阿部クリニック令和3年4月外来予定表

日	曜日	午前		午後	日	曜日	午前		午後
1	木	須藤	松浦	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	松浦	飯島
8	木	須藤	松浦	飯島	23	金	中村	石川	中村
9	金	中村	石川	中村	24	土	中村		
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			
15	木	須藤	松浦	飯島	30	金	中村	石川	中村

*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

発行:医療法人財団 秀行会

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

練馬区桜台2-1-13
広報委員会