



さくら診報

令和4年3月1日発行 第218号

「早春の候 勇往邁進」

やわらかく暖かい日ざしが心地よく感じられる3月となりました。

皆さま初めまして。2月に管理栄養士として入職いたしました、木本莉紗と申します。

今回、はじめてさくら診報を書かせていただくこととなり、自己紹介をしたいと思います。

✿自己紹介✿

- 生まれも育ちも東京で、「地方に帰省する。」という言葉に憧れています。
- 食べること、料理が大好きで、一番好きな食べ物はふわとろオムライス。(綺麗に作れるよう挑戦中)得意料理は和食です。
- 嵐が大好きなのですが、活動休止中で、日々楽しみがありません。多趣味な方、おすすめを教えてください笑
- 早く、ご利用者様の顔と名前を一致させ、寄り添えたお食事提供に繋がるよう挑戦していきます。

よろしく
お願いします



皆さんは、3月と言えば何が思い浮かびますか？私はこの時期、酷い花粉症に悩まされています。そこで花粉症対策に有効な食べ物をいくつか紹介したいと思います。

腸内環境を整えて、免疫システムを正常に働かす食品が花粉症対策に有効だと言われます。

① ヨーグルト

乳酸菌を多く含み、腸内環境を整えてくれます。まとめてドカ食いよりも毎日少しずつ食べるのがおすすめです。また花粉症が始まる前に食べる習慣をつけると良いです。

② れんこん

食物繊維を豊富に含み、タンニン、ポリフェノールも豊富で炎症を抑える作用があります。普段の食事に意識して取り入れながら、3食バランスよく食べること、休養をよくとり、ストレスをためないことも大事な対策になります。

介護老人保健施設ミレニアム桜台
管理栄養士 木本莉紗

まちあるきのススメ

練馬区には多くの農の風景が残っています。

23 区内では最も多くの農産物生産を担っており、
みどりを活かしたまちづくりや、農地を守る仕組み

を積極的に進めています。東京都からも「農の風景育成地区」としての指定を受け
る地域が、練馬区高松地域、大泉地域にあります。この地域では農作物の直売所

も多く点在し、さらにはユニークなコインロッカー式直売所があることや、農家カフェ(光が丘、高松地域にみやもとファーム)などもあること、また憩いの森という、木々を大切に作る公園などが点在しているなど、自然との共存を大切にした練馬区独自の観光資源もあります。そんな身近な練馬区に関心を持っていただき、まちあるきをしてみてはいかがでしょうか？

まちあるきのルートを紹介したアプリがあります。ぜひスマホに取り込んで試していただけたいと思います。

◆健康アプリ「ねりまちてくてくサプリ」 練馬区ホームページからダウンロードできます



ミレニアム桜台 リハビリテーション 古屋

阿部クリニック令和 4 年 3 月外来予定表

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

*整形外科 (月) 午後、(金) 午前

*漢方外来 (火) 午前

*胃内視鏡・超音波検査 (月・水) 午前

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