

## うさぎだより 令和6年10月

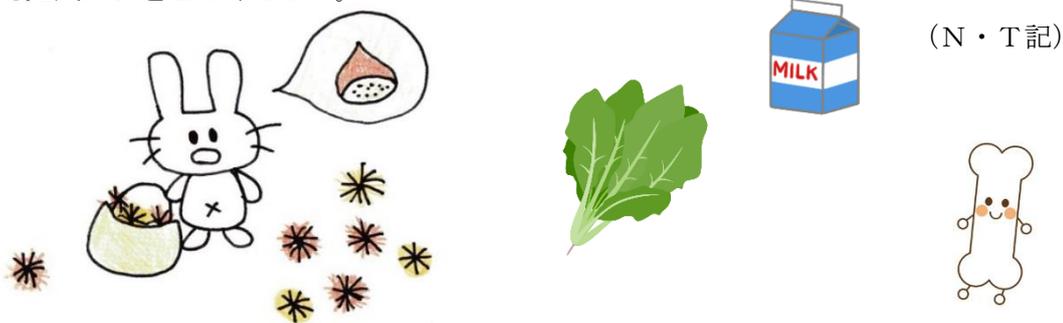
めっきり秋らしく…とはまだ遠く、朝晩と日中の気温差もある今日この頃。季節の変わり目に体調は崩していないでしょうか？

さて、自称健康オタクの私。毎年、案内の届いた健診類はなるべく受診するようにしています。今回、『骨粗鬆症検査』という項目も受ける事にしました。

幼少期から牛乳や乳製品が大好き！骨折の経験も無かったので『骨太』と自負しておりました。しかし、今回の結果でまさかの骨粗鬆症手前！ガーン…年齢によってホルモンバランスと共に密度が低下するとの事。食餌療法で維持して下さい。と指導を受けました。早速カルシウム強化メニューを意識するようになりました。後は育ち盛りの子供たちの為、鉄分・タンパク質・ビタミン・ミネラルも…って全栄養素をまんべんなく摂取出来るのが一番ですが毎日の食事となると難しく、また、高校生こそ育ち盛りなのにお昼は質素な弁当という悪循環。毎日コツコツと栄養を摂れる様なメニューを模索中です。また、現在運動ゼロに等しい日々ですが、今回の健診結果で『筋肉量』は褒められました。学生時代陸上部としてひたすら走った時の筋肉が残っているのでは？との事でした。子供時代の運動・栄養が大人になっても関係しているという事に驚くと同時に思いがけず“カロリー半分のお食事は2倍食べてよし！”と勝手に良い解釈をしていた自分自身に気合を入れ直すいい機会となりました。

お子さんの成長・発達に不安がある際には当院にご相談ください。

夏バテは秋に出るという話もあります。美味しい物を食べ、良く眠り時々運動もしながらどうぞ元気にお過ごしください。



### うさぎのおもちゃ箱

幼少期当院によくいらしていた患者さんが先日久々に当院を受診されました。その際、以前沢山描いてくれた絵を当院で保管しており、今回ご本人さん、お母さんにお返ししました。『懐かしい～覚えてる？』『前はこんな絵良く描いていたよね？』と親子で懐かしみながら喜んでいる姿にスタッフも『大きくなりましたね～』と声を掛けさせて頂きました。当院待合室には、待ち時間に絵を描いて過ごせるよう色鉛筆・紙も用意しております。時々お母さん（お父さん）が描いたリアルなキャラクターが置き土産としてある事も…沢山描いて素敵な絵を先生やスタッフにも見せてくださいね★

