

あんくり新聞

2013年

10月

(医)あんのうらクリニック
早良区原5丁目22-13
TEL 外来 821-6458
 テイ 822-8714

外来より



～インフルエンザ予防接種について～

インフルエンザ予防接種を10月15日(火)より開始致します。

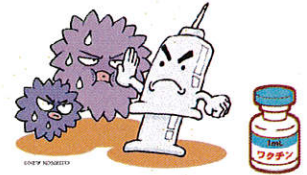
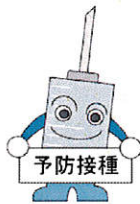
≪ 料金 ≫

未就学児 1800円

小学生 2000円

中学・高校生 2500円

大人 3000円



* 二回目も同額料金

≪ 予約方法 ≫

10月7日(月)より 予約専用電話で受け付けさせていただきます。

092-821-6490

≪ 予約受付時間 ≫

月・火・水・金

09:00～12:00

14:00～17:00

木・土

09:00～12:00

≪ 接種時間 ≫

予約受付時間に準じます。
詳しくはお問い合わせください。



院長より

～インフルエンザの歴史～

医学の祖ヒポクラテスはB.C.412年にインフルエンザと思われる疾患を次のように表現している。「ある日突然に多数の住民が高熱を出し、震えがきて咳が盛んになった。たちまち村中にこの不思議な病が拡がり、住民たちは脅えたが、あっという間に去っていった。」

日本では1008年の源氏物語の夕顔の項に「この暁よりしはぶきやみに候らん。かしらいと痛くて苦しく侍れば・・・。」

現代語訳すると「朝から風邪をひいて、頭が痛くて気分が悪い・・・。」とのインフルエンザらしき病の記載がある。

皆さん、今年もインフルエンザ予防対策を万全にいたしましょう。

手洗い (**h**and washing)、うがい (**g**argle)、予防接種 (**v**accination)
HGVでインフルエンザを防ぎましょう。

葉浦 康高

デイケアよい



10月24日の風船バレー大会に向けて、皆さん練習を頑張っています！



大会当日が楽しみです♪



坂本可奈絵先生の栄養豆知識

秋バテを防ぐ食事について



朝夕の温度差が大きくなると風邪を引いたりしませんか？

最近涼しくない過ごしやすい季節になってきましたが、疲れやすく、だるい感じがあったり、身体の不調が続いている人が多いようです。もしかしたらそれは秋バテかもしれません。

今年の夏は異常気象で体も相当なダメージを受けていますので、それが秋口に一気に出てしまいます。いろいろな症状が出ている場合は体の免疫力が落ちている状態なので、症状が長く続いたり風邪症状やインフルエンザにもかかりやすいので、「秋バテ」にならないようにしましょう。

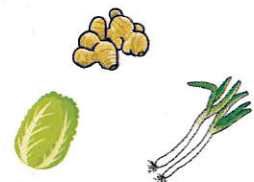
秋バテを解消するポイントは体を温めることです。

《体ぽかぽかレシピ(2人分)》

食材は体を温める食材を選んで食べましょう。大根、ゴボウ、人参などの根菜類、白菜、りんご、ぶどう、生姜やネギなどは体を温めてくれます。

- 鶏手羽 4本
- 大根 4cm
- 白菜 4枚
- 長ネギ 1/4本

- A
- 水
 - 中華スープの素 小さじ2杯
 - 醤油 小さじ1杯
 - 生姜すりおろし 小さじ2



《作り方》

- ① 大根は食べやすい大きさに切り、白菜は白い部分と青い部分を分けておき、長ネギは斜め切りにする。
- ② Aのスープを沸騰させ、手羽を加える、手羽に火が通ったら大根、白菜の白い部分と長ネギを加える。
- ③ 全体に火が通り、手羽が柔らかく煮えたら白菜の青い部分を加え、ひと煮たちして完成です。