

## ～第38回熊谷めぬま駅伝大会～

令和7年1月25日（土）妻沼中央公民館 9：00 スタート！！（中学生男子・中学生女子）  
9：30 スタート（一般混成・一般女子）10：20 スタート（一般男子）となります。  
当院からは、院長と法貴が参加いたします。声援をよろしくお願いいたします。



### 花言葉

啓翁桜・・・“純潔・淡泊”

ユリ・・・“無垢・威厳”

スイトピー・・・“優しい思い出”

## 松田院長からあなたへ 耳より情報

### ■埼玉県スキー連盟スキー指導者養成講習会に参加してきました！

1月11-13日に戸隠高原スキー場で開催された埼玉県スキー連盟主催講習会（私は1/12-13）に昨年に引き続き参加してきました。埼玉県スキー連盟スキー指導員の方が膝を故障し、当院で治療を受けられたことがお付き合いのきっかけになりました。その後、本部長の米田さんをご紹介いただき、講習会などの行事にも参加させていただいています。昨年から実に30年ぶりに（大学生以来）スキーを再開しました。いやー、スキーは奥が深く楽しいです！

### ■ドクターパトロールとして公認

先日、**ドクターパトロールとして公認**されました。そもそもドクターパトロールとは次のような規定があります。（「以下抜粋」公認ドクターパトロール規定第1条に、「**医事免許を有し、本連盟の登録会員であり、ボランティア精神に則り、スキー安全の普及及び推進に情熱を持って取り組む者であるものとする。**」とあります。ちなみにスキー技能に関する明確な要求はありません。ここ数年、埼玉県には不在だったようです。今後、微力ながら尽力していきたいと考えています。

### ★院長よりメッセージ

12、13日とも米田本部長のプライベートレッスンを受けました。12日は快晴、13日は時々、吹雪いて視界が悪い悪条件でしたが、これも含めてスキーだよと教えていただきました。とても貴重な時間をいただき**プライスレスな経験**でした。





## 冬のエイジングケア食材をご紹介します♪

冬の悩みである冷えや乾燥は、老化の原因として考えられています。

毎日の食事で、冷えや乾燥をケアできるような食材を意識していきたいですね。

◆冬のエイジングケアにおすすめ食材3選！

### ①春菊

春菊は、冬の代表的な緑黄色野菜です。**βカロテン**、**ビタミン E**、**ビタミン C**などの抗酸化作用が高い栄養素のほか、骨の形成に必要な**ビタミン K**、骨や歯のもととなる**カルシウム**などのエイジングケアに必要な栄養素を含みます。

おすすめ料理：旬の春菊の葉は柔らかいのでサラダにしても◎さっと湯がいてナムルやお浸しにして活用しましょう。

### ②芽キャベツ

芽キャベツは小さいですが、優れた抗酸化作用がある**ビタミン C**や骨の形成に必要な**ビタミン K**、健康的な骨を維持するために必要な**カルシウム**など、エイジングケアの手助けとなる栄養素が含まれています。

おすすめ料理：シチューや味噌汁、スープの具材に活用すると◎低温のオーブンでじっくり焼いても美味しいです。

### ③ブリ

冬が旬のブリには、皮膚のシワ、たるみの予防や血流改善効果が期待できる**オメガ3**、カルシウムの吸収率を高める**ビタミン D**、代謝促進を助ける**ビタミン B 群**など、エイジングケアに必要な栄養素が多く含まれています。

おすすめ料理：オメガ3は熱に弱く酸化しやすいので、ブリの刺身を活用したマリネやサラダが◎

以上、冬におすすめのエイジングケア食材をご紹介します。旬で美味しい時期でもあるので、ぜひ食事に活用してみてください。

ベジ活アドバイザー 生井理恵 コラムより引用

nagomi 会の取り組み

### まつだ整形外科クリニックの LINE 公式アカウント

診療状況 (10月29日 14:53:02 現在)

#### 【診察】

只今、受付時間 **14時00分** の方まで診察しています。

診察をお待ちの方は **15** 人です。



最新の情報に更新する

詳しくはこちら！

診療状況(診察待ち人数など)から LINE から確認できるようになりました！！