

あけましておめでとうございます。今年は申（さる）年、軽快な身のこなしでどこにでもさっと移動、を心がけたいと思います。本年も変わることなく、よろしくお祈りします



今年のお正月、皆さんはどのように迎えられましたか。大晦日深夜に初詣に行かれる方は、元旦の朝はつらいようですね。皆が揃って新年の挨拶を交わす習慣も次第に失われつつありますが、絆が希薄になりがちな現代だからこそ、あらたまった気持ちで朝の卓を囲むことが必要なのかもしれません。お天気は概ね良好で、初日の出を拝むことができましたね。山の端が次第にコントラストが強くなり、さっと一筋の光が射したとき、なにか清々しいめぐりを感じることができました。本年も、生真面目に、皆さまのミタクリを実感していただけるようにがんばりたいと思います。どうぞよろしくお祈り致します。（写真は、現スタッフ一同です。張り切ってます！）

## 【ニュース】

### 1. 診療日の変更をお知らせします。

今月の休診の予定はありません。

### 2. 骨そしょう症の検査の日程

1月は **19日（火曜日）午前** です。前回の検査から4ヶ月、間が空いていれば再度受ける事が出来ます。ふるってお申し込み下さい。

### 3. インフルエンザワクチンについて（再掲）

実施：平成28年3月末（市からの助成期間は、**平成28年1月末まで**）

堺市在住の方の場合、年齢によって自己負担額が異なります（10・11月号参照）。また非課税世帯の方は、窓口にお問い合わせ下さい。

### 4. 肺炎球菌ワクチンについて（再掲）

堺市在住の65歳以上の方は自己負担額4000円で接種できます。非課税世帯の方は、窓口にお問い合わせ下さい。

## 【ミタクリ歳時記 当帰生姜羊肉湯 その2】



東洋医学の「五味五性」の考え方にに基づき、食について詳細に解説されている「東方栄養新書」には、「羊肉は大熱性をもつ肉で、陽虚（腎の力（＝生命力）が弱って体が冷えやすい）の方によい」と書かれています。このように、羊肉に身体を温める作用があることは古くから知られていました。また、牛や豚に比べると、コレステロールは魚肉並みに低い、鉄分・ビタミンB1、B2、B12・亜鉛などが豊富に含まれている、脂肪の溶ける

温度が高いので体内で吸収されにくい、など食品としての優れた効果が次第に明らかにされてきました。なかでも特筆すべきことは、カルニチンという蛋白質です。L-カルニチンは体の中で合成されるアミノ酸の一種で、細胞内の脂肪酸をミトコンドリア（エネルギーを産生する発電所）に運ぶ役割がありますが、加齢とともに減少していきます。また、中性脂肪やLDLコレステロールを下げる働きもあります。L-カルニチンが不足すると、脂肪を燃焼することができず、内臓脂肪過多となります。では、どんな食材に含まれているのでしょうか。各食肉に含有される100gあたりのL-カルニチンの含有量についてみてみます（ニュージーランド食肉研究所調べ）。

マトン（羊肉）	208.9 mg	ラム（仔羊）	80mg	牛肉（ヒレ肉）	59.8 mg
豚肉	35mg	鶏肉	4.55～9.10 mg	牛乳	1.9 mg
				鶏卵	0.8 mg

このL-カルニチンが羊肉と同等に含まれているのが、鹿肉なんですね。「羊もそうだけど、鹿の肉なんて手に入らないよ！」の声。安心してください。こういった良質な肉を安定して供給するしくみができつつあります。（次号に続く）

【欣子先生の診察室だより】



あけましておめでとうございます。

昨年はいまの応援室「ちぐさのもり」の活動を通して沢山の方とつながることができました。“居場所”“仲間”“誰かの役に立っていると思えること”の3つが人を元気にするとの日々の臨床の感触から、趣味を通して仲間を作る取り組み・地域で行政や介護保険の手が届かないスキマで困っている方に手をさしのべる取り組みなどここで全部を書ききれないぐらいたくさんの企画にチャレンジしてきました。ちぐさのもりからも少し飛び出し、商店街でラジオ体操を試してみたり、隣のお多福さんとのコラボ（“健康いそどり御膳”旬の魚を中心に糖質少なめタンパク質をたっぷりとれる口コモ対策にもなるお弁当：お多福さんはこれで大阪府のヘルシーメニューコンテストで優秀賞をとられたんですよ！）もしてみたり。開設から2年がたちおかげさまであの場所の目的を理解し自然と居心地のいい言葉掛けに協力してくださる方が増えて、最初元気がなかった方が支援者にかわっていく様子はこちらが元気をもらえました。対外的にもこの取り組みを発表する機会がいくつかありましたが、反響も大きく、遠方から視察に来てくださっています。是非一度「ちぐさのもり」をのぞいてみてください。定年退職後引きこもりがちなひと、近所づきあいは苦手だけどという方、困りごとがあるけどどこに聞きに行けばよいか解らない方、どなたでもふらーっとお越しください。誰かのお役に立ちたいけど・・・と思っている方はお力を貸してください。

今月はちぐさのもり2周年記念でスタッフがいろいろ企画を考えています。生活相談「知って得する確定申告」や絵手紙講座や大鳥大社の“にいび”とつなぐ2のつく日のバザーなどなど。（バザー用商品、ほぼ新品に限りますが絶賛募集中！ちぐさの運営費になります。）

どうぞ、一歩踏み出してください。一人一人のチカラは小さくても、つながることで大きなチカラになります。ひとはみんなのために、みんなはひとりのために。かならずあなたを助けてくれる人がここにはいます。ささやかですが、ちょこっとだけよりよい地域をつくる取り組みだと自負しています。

今年はここを維持可能にする運営費をまわす仕組みを確立しようと思っています。夜のちぐさの利用法、ソーシャルビジネスとのコラボなどなどなんかいいアイデアないでしょうか？企画もふくめ、「こんなあったらいいのに！」の声が「ちぐさのもり」の応援になります。今年もどうぞよろしく願いいたします。

【外来担当医一覧 2016年1月現在】

予約電話番号：072-260-1601

診察受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 (9:00-11:00)	巽	三谷	巽/三谷	巽	巽/三谷	三谷
午後 (14:00-16:00)	巽(予約)	巽(訪問診療)	巽(予約)	巽(訪問診療)	巽(予約) 三谷(訪問診療)	
夜診 (16:30-18:30)		三谷	三谷		三谷	