



.....ココロとカラダに彩りを.....



脳萎縮とは脳容積が減少すること。

原因はさまざまで、正常でも加齢により萎縮します。他には脳の外傷、脳血管障害(脳梗塞、脳出血)、認知症(アルツハイマー型、前頭側頭葉型、レビー小体型)などの変性疾患が代表的です。

当院で導入しているVSRAD(ブイエスラド)という脳の萎縮度を検査できる診断支援ソフトがあります。健康な人の脳と比べた萎縮の程度からアルツハイマー型認知症の可能性を数値で表すことができます。しかし、VSRADだけでは認知症とは判断できず、医師の総合診断が必要です。

さつまいも



昭和20年代後半以来の
第4次さつまいもブームがきている昨今。

ビタミンCはリンゴの約5倍含まれており、
さつまいもにしか含まれないヤラピンは腸内環境を整え、
老廃物の排出を促し肌のターンオーバーに効果的です。
脳のエネルギー源であるビタミンB1や、むくみ解消が期待できる
カリウムが豊富で、血圧を下げる効果も期待できるそうです。
その他のビタミンも豊富で免疫力を上げてくれるので、
風邪をひきやすいこの季節にはぴったりの食材です。



シンプルで美味しい♪

おやつにもおかずにも

参考: <https://cookpad.com/recipe/458087>



さつまいもと林檎煮

【材料】
(2~3人分)

さつまいも……………中1本
りんご……………1/4本
砂糖……………大さじ1と1/2
※甘さの調整に気を付けてください
バター……………5g
(あれば)レモン汁…少々

【作り方】 さつまいもとりんごは皮を剥き好みの大きさに切る。さつまいもを水にさらした後、両方鍋に入れひたる位の水と砂糖、(あれば)レモン汁を数滴入れ中火にかける。水分が1/3位になったらバターを入れさっと混ぜる。
★くずれるまで煮てしまってもOK。冷凍もできます♪

年末年始休暇のお知らせ 下記の通りとなりますので宜しくお願い致します。

12月				1月				
28	29	30	31	1	2	3	4	5
火	水	木	金	土	日	月	火	水
午前	休診日						通常	