

ココロまち 通信



令和7年3月発行



発行元：ココロまち診療所（0466-77-9426）



栄養状態と健康の関係について

皆さん、こんにちは。
ココロまち診療所院長の片岡です。

皆さんはご自分の栄養状態について考えたことがありますか？70代あたりまでは、脳梗塞や心筋梗塞などいわゆる生活習慣病の発症を防ぐためにBMI 22以下が望ましいとされていますが、それ以降の世代は以下のグラフに示すようにBMI 23~25が最も死亡率が低いとされています。また、BMI20以下では死亡率が跳ね上がることが分かっています。栄養状態が悪いと薬の効きが悪い、傷の治りが遅い、免疫力が低くなるといった弊害があるからです。痩せている方は是非、日々の食生活を見直してみてください。(片岡)

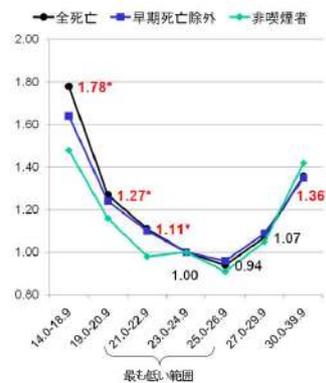


◆グラフ

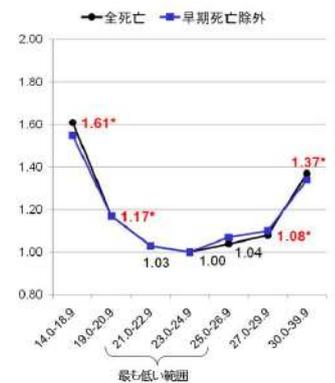
BMIと死亡リスクには逆相関の関係性がある

全死因

男性16万人(平均11年追跡)



女性19万人(平均13年追跡)



(出典：国立がん研究センター がん対策研究所 予防関連プロジェクト「肥満指数 (BMI) と死亡リスク」)



毎年恒例の、いちごの栽培



こんにちは！事務の荒井です。

娘からの「ママ！苺育ててよ！」の一言がきっかけで令和4年から始めた苺の栽培。周りの方々に助けをもらいながら初めはビニールハウスで始め、小ぶりだけどスーパーで売っているような見た目の苺が実った年もあれば、ほとんど実らず終わる年もありました。今年初めての路地栽培に挑戦しています。育てることの難しさを毎年感じながら、いつかみなさんに苺狩りを楽しんでもらえることを夢見て、細く長く挑戦し続けたいと思います。

(荒井)



リコリス



ハーブのお話

タバコや飲料、砂糖菓子などの香りづけに使われるリコリス。砂糖の50倍の甘さをもちながら低カロリーなので、ダイエット甘味料としても用いられています。リコリスティーには、胃酸の分泌を抑え、胃の粘膜を保護する働きがあります。さらに抗アレルギー、去痰作用があることから、ぜんそくや気管支炎などの呼吸器を鎮静させるのにも有効。さらに、副腎皮質ホルモンと似た作用があるため、ストレスからくるうつやイライラ、消化不良などを緩和するのにも役立ちます。シングルで入れると甘みが強いティーに。そのため、ほかのハーブの苦味をやわらげるためによく使われます。(亜矢)



講師：亜矢

- ・AEAJ認定アロマセラピーインストラクター
- ・JAMHA認定ハーバルセラピスト
- ・健康予防管理専門士
- ・フェムテックエキスパート2級
- ・漢方養生指導士ベーシック

アロマとハーブのワークショップ Kokoroの薔

料金 2,500円(材料費込)
当日現金にてお支払いください

開催時間 毎週火・木曜日 13:00-14:30
毎週土曜日 10:00-11:30

定員 各1名(追加1名まで可)

内容

- ハーバルフットバス
- 6種類から作りたいものを1つ選んでいただきます。
 - ・かかとツルツルクリーム
 - ・リップクリーム(3本)
 - ・集中力を上げる香油
 - ・心を鎮める香油
 - ・心を温める香油
 - ・心をゆるめる香油



ご予約 ココロまち診療所

*電話でのお問い合わせはご遠慮ください。

▶メール cocoromatch-clinic@yushoukai.jp ▶問い合わせフォーム



少人数のグループワークショップ みどりの薬箱

さまざまな不調にアロマセラピーやハーブの知識でバランスを整える未病や養生に備えるワークショップです。

参加費 1,500円

開催日 毎週 水・土
※開始時間選べます
※土曜のみ午後相談可

時間 90分(休憩含む)

定員 4名(1名からOK)

内容

- 3月** 『女性特有の気分の揺れありませんか?』メディカルハーブ
- 4月** おやすみ
- 5月** おやすみ



ありがとうございます!

毎年冬になると当院敷地内にあります竹林の剪定作業を行っています。剪定したあとの竹の処分はなかなか骨の折れる作業なのですが、今年はありがたいことに「金子牧場竹炭くらぶ」の方々が専用の機械を用いて粉々に粉砕してくれました。70~80代の元気な方々が集まって作業してくださいました。この場を借りて感謝申し上げます。



(片岡)