

皆様、こんにちは♪ご無沙汰しております！今年も新春号の次が、年末号となつてしまい、あっという間の1年をかみしめております(笑)新春号のあとは、娘の大学受験がありました。浪人生活を送り2度目の受験でしたので、娘も親もプレッシャーをより感じました。共通テストの1日目が終わった時に「受験番号を書き忘れたかもしれない」と言われたときには、「(なんですって、、出来なかったより最悪じゃない、、)お、お父さんに言わない方がいいよね(かなりのショックを受けるに違いない!)」{ () は心の声。翌日もあるので冷静を保つ}と娘に言ったのが忘れられません。幸い、無事に行き先が決まりましたので受験番号も書いてたんですね。ああ、恐ろしや(笑)受験はとにかく体調を整えておくこと！風邪を引かないように、漢方を飲ませてましたよ(^-^)。和歌山に行ってしまったので、寂しくなりましたが、夫婦2人と犬猫3匹と穏やかに過ごしています。しかし、子供が巣立つと今度は親の体調が変化してきました。足腰の痛みも強くなってきて、動くのも大変になってきました。仕事で私はお薬を



9月に秋吉台の鍾乳洞に行きました。歩けるからこそ、いろんな体験ができるんですね。車椅子でも途中までOK!

ご自宅にお届けしていますが、お付き合いが長くなってきた患者さんもいて、当たり前ですが皆年齢を重ねてきていて、5年前とは違う、3年前とも違う、いや半年前とも違うね、という変化を感じてきています。30年後の自分はどうなっているだろう。確実に年はずっといくし、細胞だって老化していく。でも、できるだけゆっくりと老化をすすめたい、足腰はできるだけ痛みがでないようにしたいし、痛みがあっても問題なく歩ける体でいたい、食事がしっかりとれる歯や胃腸でいたい、そして元気で楽しく過ごしたい。と、思いませんか。お金も大事ですけど、やっぱり健康が一番。健康診断も時には受けて、セルフメンテナンスをしながら、それでも医療の力が必要になれば受けて。その上で何かしら社会とつながっていけるといいなと思います。今、一番気になるのが認知症です。2025年では、認知症と診断される方々が65歳以上で675万人(高齢者のうち18.5%)、私が80歳になる2050年では797万人(同21.1%)と推計されています。年齢があがるにつれて、その率は高くなります。物忘れがあったり、さっき話したことを忘れてたり。

私もすでにありますが(汗)、家族として出来る関わりをする、ケアマネさんや地域包括支援センターなど介護に関わる方々に相談するなど、老若男女問わず、共生できる社会をもっと作り上げられるといいですね。



2024年はササヘルスがますます人気！クマザサエキスなのでパンダコーナーも人気です。疲労回復、口内炎、口臭体臭にササヘルスおすすめ!!

## 秋から冬の薬膳♪～咳や風邪対策

2024年の夏は暑かったですね。10月でもまだ暑い！咳が出ていませんか？夏の猛暑で体に余熱がたまり、それがまだ抜けないと咳が出やすくなります。もともと秋は体に残った余熱と空気の乾燥で咳が出やすい季節です。まだ暑いときは**胡瓜やトマト、ナスなどの夏野菜**を火を通して食べたい(スープや薬味と併せるのがおすすめ)、肺を潤す白い食材の**大根、梨、山芋、里芋、レンコン、白木耳**食べてくださいね！喉の粘膜を守る黄色の食材も食べましょう。**カボチャ、人参、柿、黄パプリカ、ミカン、さつまいも、栗**など。肺を潤し、粘膜を強くすると風邪予防になります！殺菌作用のあるニンニク生姜、ネギ、シソなどもおすすめですよ♪



## モコ★ミイ★フウの成長日記



甘えん坊のモコ  
13歳は必ず私の  
横で夜寝ていま  
すよ♡

ミイはマイペース  
12歳です！



遠賀川のお散歩  
が大好きです！



フウ2歳、コテンとすぐ倒れます

シンクロ！