

# MFC NEWS

医療法人社団 尊和会 Musashifujisawa Central Clinic



武蔵藤沢セントラルクリニック  
糖尿病・甲状腺・内分泌  
Tel:04-2901-8155  
http://mfc-clinic.jp



私が選ぶ日本一の名城  
姫路城

## 四国宇和島・城巡り

先だって、先祖供養と墓掃除を兼ねて四国宇和島に帰省しました。初日は松山ANAホテルにて会食し、その後宇和島までレンタカー2台での移動です。今回は松山城、宇和島城、岡山城そして姫路城を見学しました。最近2-3年でも松江城、松本城、彦根城、犬山城などを見学しており、それぞれにすばらしい点があるのですが、やはり姫路城は別格です。よくこの城を残せたものだと廃藩置県における明治期の先達の努力に感銘します。平成の大修理では白くなった天守に注目が注がれますが、城マニアとしては、長く続く百間廊下がすば

らしいと思います。当日は、天守へは1時間待ちと表示されていましたが、列は動きながら各所を見学しますのでそれほど待ち時間が長かったようには思いません。足腰が弱ると登城できないと思いますので、皆様元気なうちには是非お出かけ下さい。

また話は宇和島に戻りますが、今回は宇和島城の近く、木屋という旅館 (<http://kiyaryokan.com>) に家族で泊まりました。以前から泊まれたらと希望しており、今回は平日にかなり前から予約し念願かないました。一棟借用のみですが、政治家犬養毅、作家司馬遼太郎など名だたる著名人が利用した旅館に泊まります(1日1予約のみ)。中は現代風にリノベーションされており、強化アクリル板になった床から階下がのぞき込めるような部屋もあります。うどんや串焼きを食べたり、ビールを飲んだりと家族の交流を深めることができた貴重な時間でした。木屋のホームページも是非ご覧下さい。



岡山城



## タンパク質、足りていますか?



加齢にともなった筋力低下や骨折、病気などを防ぐためには、若い時と同様のたんぱく質を摂る必要があります。では、一日にどのくらい必要なのでしょう。ご自身の食生活と比べてみてくださいね。  
(管理栄養士 遠藤)

■1日に必要なたんぱく質量 (70歳以上の例)	
男性	女性
60g	50g

不足しないように、  
毎日食べましょう。  
日々の心がけが大切です。

下記はたんぱく質  
60gの目安です↓

朝食	昼食	夕食
<ul style="list-style-type: none"> <li>・卵1個 (6.2g)</li> <li>・牛乳1杯 (6.6g)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚肉ロース薄切り 4枚 (17.7g)</li> <li>・ヨーグルト1個 (2.9g)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鮭1切れ (17.8g)</li> <li>・豆腐1/6丁 (2.5g)</li> <li>・納豆1パック (6.6g)</li> </ul>

## 脈波検査ってなに?

血管の硬さや詰まり具合を測定し、動脈硬化の進行度を知ることが出来ます。動脈硬化が進行する原因は主に加齢や喫煙、生活習慣病(血圧、糖尿病、脂質異常症、肥満など)です。脳梗塞や心筋梗塞などさまざまな病気の引き金となります。生活習慣の改善に努めると共に、定期的に検査をしましょう。

(看護師 土野)

## 臨時休診のお知らせ

■5月  
1日(水)午後  
3日(金) ~ 8日(水)  
19日(日)

■6月  
2日(日)・16日(日)

※月曜日・祝日は休診です。