



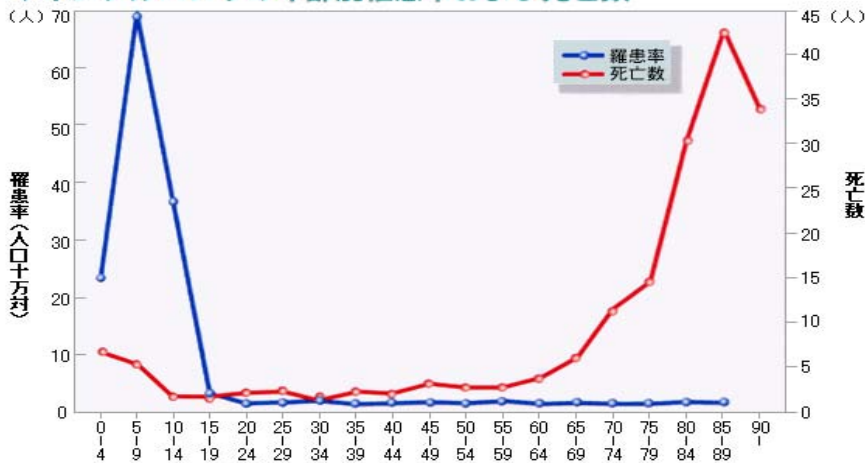
### 院長 竹尾浩紀からご挨拶

1月になりました。

明けましておめでとうございます。今年もよろしくお祈りします。

さて、前回インフルエンザ予防接種の効果について考えてみました。「その最後に「小さいお子さんと高齢者の方」にはとても有効です。」とお書きしました。その理由は、下の表になります。

▼インフルエンザの年齢別罹患率および死亡数



この表を、より簡単に表現するならば「小さい子 (0-14歳)：罹りやすい 高齢者：重症化しやすい」といえます。よってインフルエンザの予防接種もこれに合わせた推奨が行われていると理解できます。そして万が一、罹った場合は受診をお願いします。

そして、高齢者の方は、出来るだけ早めの受診を心がけていただくようお願いいたします。

インフルエンザの患者さんが最初のピークを迎えています。

無理することなくご自愛ください。

院長 拝

### 今年もよろしくお祈りします(\*^\_^\*)

食べたり飲んだりする機会が多い年末年始が過ぎ、今の時期は1年のうちで血糖のコントロールの乱れやすい時期です。

また、寒いからとつい運動量も減りがちで「お正月太り」になってしまうことも多いんですね。

私もテレビCMで「こたつから抜け出せない」というフレーズを聞いて、わかる〜！と、まさに同じ状況な事に笑ってしまいました(笑)

そんな私もお正月の運動不足を取り戻すために、走ったりフットサルをしたり活動量UPを図っています！これから更に寒い日が続きますが、少しずつ体を動かせるように、一緒に頑張りましょう〜(\*^\_^\*)!!

### 東京スカイツリータウンに期間限定でアイススケートリンクがオープンしたそうです☆

夜にはスカイツリーのライティングが点灯し、周囲のイルミネーションやスケートリンク床面に投影されたソラカちゃんなどのエフェクトライト演出とともにスケートを滑る事ができたり、施設内にはスケート靴を履いたまま購入できる温かいスヌーズやココアなども販売されるそうです。1/5~3/8 までの期間限定、皆様もスケートで楽しく運動されてはいかがでしょうか!(!)

最後までお読みいただきありがとうございました。これからも発刊を頑張りますので、どうぞよろしくお祈り致します。第44号も楽しみに!

