

# 彦根中央 リハビリぽすと

令和 4 年 12 月 号

〒522-0054 彦根市西今町 369-1

Tel 0749-22-7005 Fax 21-3981

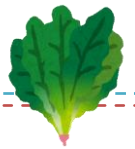
<http://www.hikone-rehacl.com/>

◆◆◆ 受付から ◆◆◆

良いお年を・・・



一年の締めくくりでもある12月。新年を迎えるための準備や年内に終わらせたいことで忙しい日々を送る人も多いことと思います。忙しさのあまり、気付いたら年末だった・・ということもあるかもしれません。そんな忙しい年の瀬に、「年内に会うのは最後かな？」と思う相手に「良いお年を」と言って別れる人も多いと思うのですが、この言葉は「良いお年をお迎えください」を略したものです。「良いお年を」の「お年」は新年のことを意味し、「今年も大晦日まで無事に過ごし、良い一年を迎えることができますように」という願いが込められており、いつのころからか「良いお年を」と略されるようになったとか。江戸時代には、日々の買い物や外食はツケがほとんどだったため、そのツケを新年まで持ち越すのではなく、年内に支払って気持ちよく新しい年を迎えたいという思いから、江戸の庶民たちは「お互いに精一杯頑張って気持ちよく新年を迎えよう」という意味で挨拶していたそうです。また、「良いお年をお過ごしください」という意味で使う場合もあり、この場合の「お年」は年内のことを指すそうです。「お正月の準備をする大晦日までとても忙しい日々を過ごすことになるけれど、無事に過ごすことができますように」という願いを込めて「良いお年をお過ごしください」と言っていたそうです。年末には、元気に「良いお年を」と挨拶をし、新しい年には「あけましておめでとう。今年もよろしく」と挨拶をすることができるよう日々頑張りましょう。



## 健康コラム

### 冬の旬野菜ほうれん草

冬が旬の野菜「ほうれん草」。花言葉は“健康”といわれ健康維持には欠かせない食材です。寒さに強いほうれん草は冬霜にあたることで、甘み・おいしさ・栄養価がアップします。そんなほうれん草に含まれる栄養素として代表的なのが、βカロテン。天然色素成分であるβカロテンは強い抗酸化作用を持ち、がんの予防や視力低下を防ぐと言われています。また動脈硬化や心筋梗塞などの生活習慣病の予防にも効果的です。また貧血を予防する鉄分、葉酸のほか、鉄の吸収を良くするビタミンCも豊富です。夏に収穫されるほうれん草に比べ、3倍ものビタミンCが含まれているといわれています。ビタミンCは他にも、コラーゲンの生成をサポートし、メラニンの沈着を防ぐとともに、シミを予防する効果があるため美肌効果も期待できます。栄養たっぷりのほうれん草。食卓に一品付け加えてみてはいかがでしょうか。

## 診察医のご案内

	月	火	水	木	金	土
午前	関谷	関谷	関谷	×	吉田	関谷
午後	関谷	関谷	関谷	×	新庄	関谷

午前 9:00～12:00 午後 1:00～5:00(月 3:00～5:00)

休診: 木曜・日曜・祭日 頭痛外来: 関谷医師

年末年始 12/29～1/3 はお休みになります。

1/4(水)から通常通り営業します

## インフルエンザ予防接種のご案内



対象者: 成人・高齢者

接種日: 月・火・水・金・土 午後のみ(1:00～5:00)

完全予約制 1日10人(月曜日は3:00～5:00)

料金: 4730円

高齢者の方は市町にお問い合わせ下さい

連絡先: 0749-22-7005(受付 9:00～17:00、木日祝は休み)