

# 彦根中央 リハビリぽすと

令和 3 年 4 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

### 昭和の日

4月29日は昭和の日です。以前は「みどりの日」その前は「天皇誕生日」だったのを覚えている方も多いと思います。元々、「天皇誕生日」という祝日でしたが崩御された後は平成へと年号が変わり12月23日が「天皇誕生日」という祝日になりました。この時、ゴールデンウィークの一角の4月29日を「みどりの日」という祝日として存続させることになったそうで、「みどりの日」という名前は、昭和天皇が自然を愛され生物学者としても活躍されたことからきているそうです。その後平成17年の祝日改正法により5月4日に「みどりの日」は移動しました。祝日法では昭和の日を「激動の日々を経て、復興を遂げた昭和の時代を顧み、国の将来に思いをいたす」と定めているそうです。でもなぜ、明治の日や大正の日はないのでしょうかね。今の天皇で126代目なので歴代の天皇誕生日を祝日として残していたら、1年の半分くらい祝日になってしまいますよね・・・ちなみに、「文化の日」の11月3日は明治天皇の誕生日だそうです。祝日について色々調べてみるのもおもしろいかもしれませんね。

## 健康コラム

### ～これからが旬 甘夏～

これから旬をむかえる甘夏。甘酸っぱくて美味しいだけの果物じゃないと知っていますか？

甘夏には、ビタミンCが多く含まれている上にクエン酸も含まれています。ビタミンCは免疫力アップに、クエン酸は疲労回復に大きな効果を発揮します。またカリウムも多いことから、腎臓の働きを助けて利尿作用を高めたり、血圧を下げたりと色々な効果が期待できます。

それともうひとつ、甘夏にはベータクリプトキサンチンと言われる発がん抑制成分が含まれているのです。

甘夏に発がん抑制ってびっくりですね。ただ、このベータクリプトキサンチンは果肉の方よりも皮の方に多量に含まれているので、皮を使ってジャムやオレンジピールを作って摂ることが効果的です。

美味しいだけでなく、免疫力アップであったり疲労回復・血圧予防・発がん抑制効果まで期待できてしまう万能果実の甘夏。美味しく食べられて元気な体を手に入れられたら一石二鳥ですね。

### 診察医のご案内

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

午前診察 9:00～12:00

午後診察 4:30～6:30

休診日：木曜・日曜・祭日

### ご連絡

#### 保険証提示のお願い

4月に保険証が更新された患者様は新しい保険証の提示をお願い致します。

