



# 西村クリニック便り 第14号

四條畷 西村クリニック

検索

発行元

四條畷市楠公1-14-6

西村クリニック

072-862-3001

先月1月24日 四條畷市民マラソンに参加しました。

当日は、10何年かぶりの大寒波が襲来し、四国・九州が大雪。沖縄でも観測史上初めての降雪というとんでもない寒さに加え、マラソン大会会場が緑の文化園、アイランドを中心とする山の上で、平地以上に寒く、立っていても足の裏から痺れてきて、足の感覚が麻痺してしまう様なそんな状況でありました。棄権する事もチラッと頭の片隅をよぎりましたが、当クリニックの職員も参加しており、更には昨年体調不良でリタイヤした悔しさもあり、寒さの中気持ちを奮い立たせスタートラインに立ちました。

スタートして暫く走り出すと体が暖まってきて寒さにも慣れてきましたが、続いて待ち受けていたのは急勾配の上り坂でした。まるで、天上の世界に向うがごとく延々と続く上り坂をあえぐ様にして、懸命に登っていきました。

このアップダウンの激しい難コースを2周、計10km走り、最終のゴールが見えた時の感激はひとしおでした。

走っている時は何度もやめたいと思いましたが、帰宅してビールを飲むうちにまた来年も走ってみたいなあと思うのでした。

院長 西村 章



☆完走☆  
しました！！



## 大腸がん検診

四條畷市・大東市にお住まいの  
**無料クーポン**をお持ちの方へ  
**有効期限は2月末です**  
お早い目の受診をお願いします

## 今月のことわざ

Better to ask the way  
Than go astray.

聞くは一時の恥 聞かぬは一生の恥

13号なぞなぞコーナーの  
答え(^o^)

「正解できましたかあ?(^^)」

院長のひみつ♡その1♡

実は.....  
泳げません

## 編集後記

クリニックの玄関のパンジーに  
たくさんの蕾がつかました(o)/  
裏はパンジーが満開です♪

チョコレート栄養  
健康にプラスになる成分をご紹介します。  
・ポリフェノール 活性酸素を除去します  
・テオブロミン 自律神経を調整します  
・ブドウ糖 脳のエネルギー源となり、  
脳の神経伝達物質・アセチルコ  
リン生成の手助けをします  
・オレイン酸 悪玉コレステロールを下げて  
善玉コレステロールを上げます  
・ギャバ 脳の神経伝達物質でリラックス  
に役立ちます  
その他にもビタミンEやミネラル類も  
含まれています 義理チョコにも栄養が  
いっぱいです 楽しいバレンタインデーを  
過ごしましょう♪♪