令和６年
12 月

WAVE～なみ～

くろき・ひろクリニック院内報

発行
第 08 号

免疫を高めましょう！

12 月になり、寒さも増してきましたね⛄

これからインフルエンザやコロナウイルスなど感染症が増えていくかと思われます。

今季の冬は免疫力を高めて感染症対策をしていきましょう！

●免疫力を高めるためには

①バランスの良い食事

②手洗い・うがい

③適度な運動

④睡眠・休息

⑤保温・保湿

⑥前向きな気持ち

⚠ 免疫力の敵に注意 ⚠

① **肥　　満**　肥満による生活習慣病などで血管が老化すると、免疫力の役割が半減してしまう

② **暴飲暴食**　消化吸収する胃腸に過度な負担がかかってしまう

③ **喫　　煙**　血管収縮作用のあるニコチンやタールは免疫力の大敵

④ **睡眠不足**　睡眠中に免疫細胞の新生を促すため

⑤ **ストレス**　ストレスにより分泌されるホルモンが免疫機能を低下される

参考文献：http://inouefuzokucl.aijinkai.or.jp/image/koramu2020.12.pdf

11 2024　12 2024　1 2025

2024 12月

日	月	火	水	木	金	土
1 休	2	3	4 休	5	6	7
8 休	9	10	11 休	12	13	14 休
15 休	16	17	18 休	19	20	21
22 休	23	24	25 休	26	27	28 午前診療
29 休	30 休	31 休	1 元日	2	3	4

1 January 2025

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
29	30	31	1 休 元日	2 休	3 休	4 休
5 休	6	7	8 休	9	10	11
12 休	13 休 成人の日	14	15 休	16	17	18
19 休	20	21	22 休	23 休	24	25
26 休	27	28	29 休	30	31	1

2 2025

令和６年
12 月

WAVE～なみ～

くろき・ひろクリニック院内報

発行
第 08 号

♪形成外科からのご案内♪

切らないタルミ治療が出来ます！

最近、二重あごや顔の大きさが気になる方、目元・口元のシワ、お肌のシワやタルミが気になる方はいませんか？

当院では、切らないタルミ治療を **￥88,000～** 行っております。

１回の照射で **4 ヶ月～6 ヶ月** の継続的効果が実感出来ます♪

ダウンタイムがほぼないので、施術後すぐに日常生活を送ることが出来ます。

気になる方はカウンセリング（無料）のご予約をお願いいたします。

～今月のレシピ（特別編）～

グリルキチンと野菜のクリスマスサルサ添え

～材料（1 人分）～

・鶏もも肉	80g
・塩	0.5g
・粗挽きこしょう	適量
★ クリスマスサルサの素	
・トマト	30g
・チーズ・キュウリ	各 40g
・レモン汁	適量
・オリーブオイル　小さじ１弱（４g）	
・塩	

～作り方～

① 鶏肉は塩こしょうしてフライパンで焼く。※鶏肉は皮の部分を下に中火でこんがりするまで焼き、皮が茶色くなったら裏返して弱火～中火で約５分焼く。

② ★の野菜・チーズを各１センチ角に切る。塩・オリーブオイル・レモン汁を加え軽く和える。

③ ①、②をお皿に盛り、粗挽きこしょうを散らす。