



院長コラム



カップ焼きそばの「UFO」。私が子どもの頃、両親が不在のときにお昼ご飯として食べていた思い出の味です。発売当時、人気絶頂だったアイドルグループ「ピンク・レディー」のヒット曲「UFO」がアレンジされ、CMソングとして使われました。その影響でたちまち話題となり、人気商品に成長しました。ところで、この「UFO」という名前の由来をご存知でしょうか。私は最近まで、容器の形が未確認飛行物体（UFO）

に似ているからだと思っていました。しかし実際は、「U」が「うまい味」、「F」が「太い麺」、「O」が「大きいサイズ」の頭文字から名付けられたそうです。このネーミング、少しユーモラスですね。ちなみに、カップ焼きそばは、ソースの味の好みの違いにより、西日本ではUFO、東日本ではペヤングがよく売れているとのこと。さて、皆さんはどちら派でしょうか。私は…昔から変わらず、UFO派です。



花粉症ご飯と、コツコツ治療



スギ花粉症米をご存じでしょうか。なんと「食べ続ける花粉症治療」として、20年以上前から研究が続けられてきました。最初はパックご飯として登場する計画もあったそうです。毎日の食事で花粉症対策ができたなら最高ですよね。ところが、保存期間の短さや保管コストの問題から「花粉症ご飯」としての実用化は断念。現在は、お米から有効成分を取り出し、医薬品として利用する方向に変わっています。おいしく治療で

きる日が来るのを少し期待してただけに、ちよっぴり残念です。そのほかにも、花粉が飛び始める前に使うことで、症状を抑えられるワクチンの開発が進められています。とはいえ、今すぐできる現実的な対策は舌下免疫療法。毎日コツコツ続けることで、症状の改善や体質の変化が期待できる治療法です。（院長）



親子をつなぐスキンシップの力



スキンシップとは、肌の触れ合いを通して愛情や安心感を伝え、心を通わせる大切なコミュニケーションです。親子の絆を深めるだけでなく、オキシトシン（愛情ホルモン）分泌を促し、心と体の健やかな発達を助ける働きがあります。抱っこやおむつ替え、お風呂上がりの

ケア、遊びの中でのタッチ、膝の上での読み聞かせ、髪をとかすことなど、日常の何気ない関わりもすべて立派なスキンシップです。さらに、スキンシップは保護者のストレス軽減にもつながります。ぜひ、日々のふれあいを大切にしながら、親子でリラックスする時間を楽しんでみてください。（みかん）



スマホを置いて、親子時間をひろげよう



長時間スマホを使うと脳への影響が心配されていますが、希望もあります。3日間スマホを控えるだけで、脳が回復し始めると言われています。対策としては、①画面を白黒にする②生体認証をオフにする③寝室に持ち込まない。私も機種変更を機に YouTube アプリを入れませんでした。親子時間が減る気がしたからです。寝る前に小説を読むと目の疲れが軽く感じます。まずは3日間のプチ・スマホデトックス、親子で試してみませんか？

(桜)



スマイルダイアリー



今年に入り順番予約システムが新しくなりました。受付時に番号を書いた紙をお渡しし、会計の時にその紙を受け取っています。ある日、お母さんが5歳の女の子に「お姉ちゃん持っててくれる？」と紙を渡されました。待ち時間の間、女の子は大事そうに紙を握りしめています。お会計で名前を呼ぶと、元気に返事をし、にこっと笑って紙を渡してくれました。お願いされた“お仕事”をやり遂げた誇らしげな表情に、こちら思わず笑顔に。クリニックで出会った、ほっこりするひとコマでした。

(カカポ)



おすすめの本の紹介



だるまさんが



『だるまさんが』

作：かがくい ひさし

出版社：ブロンズ新社

赤ちゃんが「自分で選んだイラスト」をもとに生まれた絵本です。東京大学赤ちゃんラボ・開一夫教授監修のもと、「赤ちゃんって何が好き？」「それなら赤ちゃんに聞いてみよう！」そんな発想から誕生しました。シンプルな絵と繰り返しの言葉で、赤ちゃんも思わず夢中に。親子で一緒に楽しめる一冊です。

(さんちろう)



フライパンで作る 春色ロールケーキ



フライパンを使ってロールケーキを作りました。春ということで、桜パウダーを使い、見た目もほんのりピンク色に仕上げってみました。ふんわりとした生地とやさしい甘さに、ひと足早い春を感じていただけたら嬉しいです。新しい環境や生活の変化が多い季節ですが、季節を感じる楽しみが、心のリフレッシュにつながればと思います。

(ももたろー)



スタッフ
より一言



徐々に冬の寒さもやわらぎ、春に気配を感じる季節となりました。桜の開花とともに、新しい環境を迎える方も多いことと思います。これからの毎日が、お子さまとご家族にとって笑顔あふれる実り多いものになりますよう、スタッフ一同心より願っております。

(りんご)